



# שבת קודש

יחידת לימוד חווייתית  
של מקורות מתורת החסידות  
בנושא שבת



## סוד השבת

יום של נשמה  
שמירת השבת  
עבודה שבתית  
עונג ושמחה בשבת  
מעולם לעולם

## נתיב השבת

ממריאים!  
השבת כהליך  
תפילה בשבת - תענוג!  
סעודות השבת  
הייתה שבת, ועכשיו מה?!

הכוונה ופיקוח: הרב ד"ר יוחאי רודיק  
מפמ"ר מחשבת ישראל, המנהל לחינוך דתי - משרד החינוך

עורך אחראי: משה שילת

כתיבה ועריכה: הרב מנחם איתן  
הרב אהרון ברנשטיין  
הרב ד"ר יעקב גוטליב

איסוף מקורות: הרב מנחם איתן  
הרב פנחס רובינשטיין

עימוד ועיצוב: סטודיו ולדמן

---

כתובת המערכת: ת.ד. 235 תקוע 90908  
להערות, הארות והזמנות נא לפנות לדוא"ל:  
**bachasidut@gmail.com**

© כל הזכויות שמורות

החברת מלווה בצירי החסיד ר' ברוך נחשון, תודתינו נתונה לו.

## תוכן

2	פתיחה
5	פרק א - סוד השבת
6	1. יום של נשמה
9	להימשך אל השורש
10	המנוחה של ה'
11	2. שמירת השבת
14	3. עבודה שבתית
14	לדלג
15	יותר קל
16	לעבודה
18	4. עונג ושמחה בשבת
18	במה אני בוחר?
20	ללמוד להתענג
21	שמחה משחררת. שבת משחררת.
23	5. מעולם לעולם
23	גובה הקפיצה - לפי המקפצה
24	מתכוננים ו... מופתעים!
25	מקור הברכה
29	פרק ב - נתיב השבת
	1. ממריאים!
30	לרחוץ את הנפש
32	לצעוק ולהודות
34	שבת שלום
36	2. השבת כתהליך
38	3. תפילה בשבת - תענוג!
	4. סעודות השבת
41	הנשמה אוכלת והגוף סכו"ם
44	5. הייתה שבת, ועכשיו מה?!
46	תולדות המחברים



"כָּשֶׁם שֶׁהַגּוֹף זָקוּק לְמִזוֹן בְּשָׂבִיל קִיּוּמוֹ, כִּךָּ גַם הַנְּשִׁמָּה צְרִיכָה לְמִזוֹן הַשֵּׁיךְ אֵלֶיהָ, הֵינּוּ מִזוֹן רוּחָנִי. וּמִזוֹן הַנְּשִׁמָּה הוּא הַשְּׁבֵת קֹדֶשׁ, "דָּאִיהוּ יוֹמָא דְנִשְׁמָתָא" (שְׁהוּא יוֹם הַנְּשִׁמָּה) (נוהר ח"ב, רה), כִּי בַיּוֹם הַזֶּה מִתְנַעֶרֶת הַנְּשִׁמָּה מֵאֲבָק יְמוֹת הַחַל, וּמִתְחַדֶּשֶׁת בְּכַחֲנִית "נִשְׁמָתִין חֲדָתִין", וּמִתְחַדֶּשֶׁת קִרְבָּתָהּ לְאֱלֹקִים חַיִּים. וְזֶה פְּרוּשׁ "הַשְּׁבֵת נֶעַם הַנְּשִׁמָּה", שֶׁהַנְּשִׁמָּה יוֹנְקוֹת אֶת מִזוֹנָן - שֶׁהוּא הַנֶּעֱמַם וְהַמְתִּיקוּת - מִשְּׁבֵת קֹדֶשׁ. וְזֶה עֵקֶר עֲנִיַן הַשְּׁבֵת קֹדֶשׁ, לְהַאִיר אֶת נִשְׁמַת הַיְהוּדִי בְּאוֹר גְּדוֹל... כְּדַבְּרֵי הַ"רֵאשִׁית חֲכָמָה": "שְׁבֵת קֹדֶשׁ הוּא הַמְעִיֵן לְנִשְׁמַת יִשְׂרָאֵל, הַיּוֹנְקִים מִמֶּנּוּ קֹדֶשׁהּ וְאוֹר לְהַתְקַדֵּשׁ בְּקֹדֶשׁהּ עֲלִיּוֹנָה".

(רבי שלום נח ברזובסקי מסלונים, 'נתיבות שלום' שבת מאמר שישי)

יש בשבת משהו מבלבל. שבת היא כל כך תדירה, עד שנדמה לנו שאנחנו כבר מכירים אותה. על ראש השנה צריך ללמוד, פסח זה משהו מיוחד, אבל שבת? זה פשוט יום המנוחה השבועי, כיף חיים. מה יש להתכונן? יש לנו הרגלים ומנהגים קבועים, אנחנו מרגישים שאנחנו די שולטים במצב, וזהו זה.

### אכלו!

כשאנחנו מתייחסים אל השבת כאל יום מנוחה גרידא, אנחנו נכנסים אל המנוחה הזאת עם כל הבוץ והלכלוך שספגנו במשך השבוע. כי הרי איך נחים? פשוט לא עושים כלום. ואז גם השבת עלולה להיראות כסוג של יום חול, רק שלא צריך לרוץ לשום מקום. נזכרים בכל מיני סיטואציות מהשבוע, דברים מצחיקים שקרו, ושולחן השבת הופך להיות מפגש משפחתי מלווה בזמירות שבת. מפטפטים בנחת, משביעים את הרעב של הבטן שלא אכלה נורמלי ביום שישי, מתפנקים על מנה אחרונה טובה, דבר תורה לקישוט והולכים לישון.

איזה פספוס! בחצי יום מנוחה באמצע השבוע, אפשר להשיג את אותו האפקט. המנוחה היא ודאי אחד ממימדי השבת, אבל בשום אופן לא העמוק שבהם.

אם שבת היא רק יום שלא עושים בו כלום, בשביל מה צריך להטריח את מלאכי השרת להגיע אלינו הביתה? אם שבת היא רק זמן מנוחה, בשביל מה צריך כל כך הרבה קדושה, נשמה יתירה, וברית מיוחדת של הקב"ה אתנו - "לעשות את השבת לדורותם ברית עולם" (שמות לא, 28)?

חז"ל מספרים לנו כי כשהקדוש ברוך הוא העניק לנו את השבת הוא אמר למשה: "מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה, ואני מבקש ליתנה לישראל, לך והודיעם" (שבת יא, א). שבת היא אוצר שמור. כשם שלראש השנה אף אחד לא מתייחס בתור יומיים של סעודות, או לשבועות בתור חגיגה חלבית, כך גם אל השבת עלינו לגשת בחרדת קודש, לדעת שיש לנו כאן מטמון שמסוגל להעשיר את חיינו ולהאיר את כל ימי השבוע באור שונה.

בפרקים שלפניכם ננסה לטעום מעט מטעמה המיוחד של השבת.

**פרק א, "סוד השבת"** - עוסק במשמעות הפנימית של יום השבת, בשביתה ממלאכה והעונג בשבת, בעבודת ה' השבתית, ובקשר הדו צדדי שבין שבת וימי החול.

**פרק ב, "נתיב השבת"** - מטייל איתנו לאורך אירועי היום של ערב שבת ושבת קודש. החל מההכנות לשבת והדלקת הנרות, דרך התפילות והסעודות של יום השבת וכלה במוצאי יום המנוחה.

בחוברת מובאות שאלות סיכום והבנה על קטעי הלימוד (בפס צבע זה).

וכן תרגילים ושאלות לחשיבה המשולבים במהלך הפרקים (בפס צבע זה).

אנו תפילה, כי דרך הרעיונות הנפלאים נפנים כי סודה של השבת נוגע ורלוונטי לכל אחד, ונצליח "לפתוח אנטנות" ולהתחיל לפענח אותו.

### שבת שלום ומבורך!

פרק א  
סוד השבת



"וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְכַל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שָׁבַת מְכַל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת".

(בראשית ב, א-ג)

"בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בְּנוֹ וְשָׁבַת קִדְּשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרִצּוֹן הַנְּחִילָנוּ, זְכָרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית. תְּחִלָּה לְמַקְרָאֵי קִדְּשׁ זְכָר לִיצִיאַת מִצְרַיִם. כִּי בְנוֹ בְּחֶרֶת וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מְכַל הָעַמִּים וְשָׁבַת קִדְּשָׁךְ בְּאַהֲבָה וּבְרִצּוֹן הַנְּחַלְתָּנוּ. בְּרוּךְ אַתָּה ה' מְקַדֵּשׁ הַשָּׁבֶת".

(סידור, ברכת הקידוש בליל שבת)

ערכו סבב בכיתה, בו כל אחד יביע מהי השבת בשבילו.

עיינו בתיאור הבריאה הפותח את ספר בראשית, התמקדו בפסוקי היום השביעי. הביטו גם בנוסח הקידוש של ליל שבת.

על כל תלמיד לאסוף כמה שיותר שאלות על הפסוקים שראה, ולהוסיף מחשבות שעולות לו בעקבות הקריאה.

במהלך הפרק תרשמו לעצמכם האם מצאתם תשובה לשאלותיכם והתייחסו לרעיונות שעלו לכם.

נסו לגלות שאלות נוספות ותשובות על הפסוקים הנ"ל שעולים מהמקורות לאורך הלימוד.





# 1. יום של נשמה

בשביל להבין מהי השבת, עלינו לשוב אל השבת הראשונה בעולם, שבת בראשית, ולהתבונן בתוכן שלה. המקורות הבאים אותם נלמד סובבים סביב פסוקי שבת בראשית, ודולים מתוכם את תוכנה ומהותה של השבת שלנו.

נפתח בדברי האור החיים הקדוש, המסביר את מהותה של השבת, ואגב כך גם את ה"פרהיסטוריה" של שמירת שבת:

"העולם היה חסר הקיום, עד שבאתה שבת ועמד העולם... הקדוש ברוך הוא גלה הדבר במה שאמר בעשרת הדברות, "כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ" (שמות כ, ב). הרי גלה כי בשעת הבריאה לא ברא ה' כח בעולם זולת לעמוד ששת ימים לטעם הנודע לו, גם ידוע ליודעי אמת. ונתחכם ה' וברא יום אחד, הוא ידוע לה', ובו ביום חוזר ה' ומשפיע נפש לעולם, שעור המקיים עוד ששת ימים, וכן על זה הדרך. וזולת זה היום היה העולם חרב בגמר ששת ימים וחוזר למהו ובהו, וצריך היה להכנינו פעם שניה... ובאמצעות יום שבת משפיע בכללות העולמות רוח המקימת עוד ששת ימים.

ולפי פרושנו זה מצאנו נחת רוח במאמר אחד שאמרו ז"ל: "כל המקדש וכו' ואומר ויכלו וגו' כאלו נעשה שתף להקדוש ברוך הוא במעשה בראשית" (שבת קיט ע"ב). ודבריהם רחוקים ורחוקים לפי הנראה. מי שמע כזאת, שבא אדם וישתתף בדבר שכבר נגמרה מלאכתו? אין אחר מעשה כלום, ובמה יעשה שתף? ... ולמה שפרשתי אמת יהגה חכם, ודבר ה' בפיהם אמת בטעם צודק, כי להיות שהשבת היא המקיים העולם כל ששת ימים, ואחר עבור ששת ימים יבא שבת אחרת ויחיהו ויקימהו עוד ששת ימים אחרים. ולך לדעת, כי מציאות השבת בעולם הוא קיומו שמקיימים אותו, כי אם אין מקיימים שבת אין שבת... ולזה "כל המקדש את השבת" - פרוש: מקיים ושומר קדשתו - באמצעות זה ישנו לשבת, ומאמצעותו מתקיים העולם. הראת לדעת, כי הוא המקיים העולם, ואין לה שתף גדול מזה כדין וכהלכה.

ולך לדעת, כי מיום ברא אלהים אדם לא חסר העולם דבר המעמיד צדיק יסוד עולם, שהוא שומר שבת. כי אדם שומר שבת היה (ראה בראשית רבה כב). ואחריו קם שת בנו, כי הוא היה צדיק גמור, ואחריו כמה צדיקים, וכשזה נופל כבר בא השמש שומר שבת - מתושלח, נח, שם, אברהם, ומשם לא פסקה שמירת שבת מישראל. ואפלו במצרים היו שומרי שבתות, כמאמרם ז"ל (שמות רבה פ"א), ונכון".

(רבי חיים בן עטר, 'אור החיים' על התורה בראשית ב, ג)

באיזה אופן שבת מקיימת את העולם?

האם שבת היא סופשבוע או תחילת שבוע?

"כל המקדש... כאילו נעשה שותף לקב"ה. מה מקשה על כך האור החיים? איך הוא מתרץ?"

הסבר את המשפט "אם אין מקיימין את השבת - אין שבת".

באיזה אופן הייתה שבת לפני מתן תורה?

האור החיים מלמד אותנו כי העולם נברא מחדש בכל שבוע, מכוחה של השבת. והשבת מקבלת את כוחה, מכך שבני אדם שומרים אותה. כך היה מאז בריאת העולם ועד היום.

עיקר קיומו של העולם הוא מכך שיום אחד בשבוע איננו עושים דבר! לעומת צורת ההתייחסות המקובלת, בה קיומנו תלוי בכך שנרוויח, נייצר, נפתח ונקדם את העולם, אנו למדים כעת כי עיקר קיומנו תלוי במימד הרוחני. אך לא במימד רוחני שמרחף אי שם מעלינו, אלא בשמירת השבת שלנו. חיינו ופעולותינו נובעים מהזמן המקודש בו איננו פועלים ועושים דבר. כנראה שבאי-העשייה הזאת יש הרבה מאוד...

לפעמים שתיקה יכולה לבטא יותר ממילים, עיניים עצומות מעניקות לנו את היכולת לחשוב בריכוז ולקלוט את המציאות בצורה עמוקה - דווקא מפני שאיננו מסתכלים עליה. גם באי-העשייה של השבת יש הרבה מאוד תוכן חיובי, שמשפיע על כל המעשים של ימי החול. בהימנעות מעשייה אנחנו עושים הרבה מאוד. אנו מגלים כי מעבר למבט השטחי הרואה ביש - יש ובאין - אין, ישנו מישור שבו האין הוא יותר יש מן היש.

מכאן נובעת השותפות שלנו עם הקדוש ברוך הוא. אמנם לבריאה הראשונית של העולם לא היינו שותפים, אך מן השבוע השני ועד היום, העולם מתקיים מכוח שביתת השבת שלנו.

את מהותה של השבת והשביתה כסוד קיום העולם, ממשיך לבאר השפת אמת:

"קשה מה שכתוב ויכל... ביום השביעי מכל מלאכתו" (בראשית כב), הא כתיב והרי כתוב "כי בו שבת"! (שם, ג) ואם ה' שבת בשבת, כיצד נתן לומר שביום זה הוא כלה וסיים את הבריאה? ופרש רש"י ז"ל: "מה היה העולם חסר? - מנוחה. באת שבת באת מנוחה, כלתה ונגמרה המלאכה". ובאור הענין, כי באמת בשבת לא היה שום בריאה, רק שביתה, ושביתה זו היא קיום כל הברואים, דכתיב: "והחיות רצוא ושוב" (יחזקאל א, ד), פרוש: שקל מקבל צריך להיות בטל אל הנותן, וכפי דבקות שיש לו להמשפיע, כמו כן קבלתו מתקיימת. ולכן, בשבת, שנתעלו כל הנבראים לשרשם, שעל ידי המנוחה נתברר שיש עליהם אדון מושל, שברצותו מרחיב וברצותו מקצר, זה עצמו הוא גמר הבריאה ותקונו".

(רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור, 'שפת אמת' בראשית תרל"ו ד"ה במדרש)

מתי, לפי דברי השפת אמת, הסתיימה הבריאה?

מדוע, לדעתך, "כל מקבל צריך להיות בטל אל הנותן"? חפש דוגמה למערכת בה חל העיקרון הזה.



זולת השבת אין השגה בעולם להכיר לכסוף ולכלות אל הבורא.

(אור החיים)





“שבת מעין עולם הבא” – המעיין שממנו שואבים עולם הבא.

(רבי אהרן מקרלין)



בשבת נבראה המנוחה. בשבת נבראה יכולת הקבלה. השקט והחלל שיוצרת השבת, נותנים לנו להקשיב, להיזכר בקדוש ברוך הוא שעומד מאחורי הכל, ומסתתר לנו מאחורי שאון החיים של ימי החול.

במשך ששת ימי הבריאה הקדוש ברוך הוא הסתיר את עצמו.

**ננסה לרגע לעשות את הבלתי אפשרי**, ונדמיין את העולם לפני היותו.

דמיינו את הרחוב בו אתם גרים, את הבתים, המכוניות והכלבים המשוטטים.

כעת, מחקו לאט את כלי הרכב, את העצים, המדרכות והבתים. השתהו מעט על מנת לעכל את המראה המוזר, והמשיכו להסיר את עמודי התאורה, את הכביש, האנשים ובעלי החיים.

השאירו רק אדמה צחיחה. הרחיבו את שטח האדמה הריקה מכל אל הרחובות הסמוכים, ו"רוקנו" כך את כל האזור, את כל הארץ ואת כל העולם.

עכשיו תורידו גם את העננים, את הכוכבים והציפורים, את הירח ואת השמש. תשאירו רק אדמה ושמיים ריקים.

כעת, מחקו את כחול השמיים, ושמטו את האדמה מתחת לרגליכם, הותירו רק אוויר ענק שאין לו סוף.

מי שמעיז, מוזמן לנסות לכווץ גם את המרחב האדיר הזה לכלום...

אם אין כלום, מה יש? מה נותר לראות? את הקדוש ברוך הוא בעצמו, גלוי, אין מה או מי שיסתיר אותו.

**כעת נדמיין את בריאת העולם:**

הקדוש ברוך הוא אין סופי, נוכח לחלוטין.

פתאום נולד מרחב, אוויר, אור וחושך, שמים וארץ...

הקדוש ברוך הוא מתחיל להסתתר מאחורי עננים, מאחורי גרביטציה וחוקי טבע שהוא מחולל. ים-יבשה, עצים וג'רפות, כל יצור נפלא שנוצר, מעלים עוד יותר את מי שמכניס בו חיים.

בימים הראשונים הברואים רואים תהליכים של בריאת יש מאין. השמים רואים איך נוצרים האיקליפטוסים, והם רואים איך נתלית השמש במקום. השמש עוד רואה את הלטאות, ואלה את הפרות.

וביום שישי בבוקר, עומדים כל הברואים ורואים איך אדם וחוה נבראים. והם - כלומר, אנחנו, האנושות כולה - כבר לא רואים בריאה פלאית של יש מאין, הכל כבר היה לפנינו... ידו של הקב"ה מתחבאת לנו מאחורי הגב ומחיייה אותנו, אבל אנחנו לא רואים.

ואז, דקה לפני שהשמש שוקעת, הרוח מרשרשת בעלים, הטבע כל כך שלם ומקסים עד שהקב"ה עלול להיעלם סופית...

ואז בורא הקב"ה את השבת.

יצורי העולם, הרגילים להתייחס אל קיומו של העולם כדבר מובן מאליו, חיכו לראות איזה פלא ה' יוסיף היום, הג'רפות הרימו את ראשן, הדגים והעננים שרגילים היו כי כל יום נוספים עוד ועוד חברים לעולם החדש חיכו לראות מה ילד יום.

אך... מה היום? כלום! איזו אכזבה...

ורק האדם ידע, כי ביום קדוש זה פתח הקב"ה חלון בו אפשר לראות סוף סוף קצת נוכחות. אלפי הברואים מסתירים בעצם קיומם על נוכחותו של הקב"ה הפועם בקרבם. בשבת האשליה נסדקת, אפשר סוף סוף לראות כי הריחוק איננו קיים באמת.

משהו מקיומו של העולם מפנה את מקומו אל מה שמעבר. מחיצה מוסרת, הטבע לא מטביע והעולם לא מעלים, הקב"ה פותח גשר עד אליו. בשבת ניתן לקבל ממנו שפע וחיים מסוג אחר.

“לכו חזו מפעלות ה', אשר שם שמות בארץ” (תהילים מו,ט). מי יוכל לשער גדלת ה' שיש בברייתו של זה העולם, מכל שכן שאר העולמות, והכל באשר לכל לא נברא אלא בשביל ישראל. וישראל בעצמו, עקר בריאתו בשביל בחינת שבת, שהיא התכלית. כי שבת היא תכלית מעשה שמים וארץ, שהוא עולם שכלו שבת. ושם ישיגו את השם יתברך כראוי בלי שום מסך המבדיל ובלי שום מונע, כי אז יהיה נעשה אחרות גמור, וכל אחד יהיה מראה באצבעו: “זה ה' קונינו לו” (ישעיה כה,ט), כמאמר רבותינו, זכרונם לברכה (תענית לא ע"א). וזהו התכלית שבשביל זה ברא השם יתברך את כל הבריאה בלה”.

(רבי נחמן מברסלב, 'לקוטי מוהר"ן' ח"ב תורה לט)

### להימשך אל השורש

המאור ושמש' מתרגם את המנוחה שנבראה בשבת, לדחף וצימאון לאלוקות. אם בכל ימי השבוע אנחנו מצויים רחוק מן השורש, קדושתה של השבת מעוררת אותנו להתגעגע ולכסוף חזרה אל ה'.

“כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ, וביום השביעי שבת וינפש” (שמות לא,יז). פרוש, דהנה כתיב “ויכל אלהים ביום השביעי” (בראשית ב,ב), וזהו אחד מהדברים ששנו לתלמי המלך, “ויכל אלהים ביום הששי, וישבת ביום השביעי”, יעין שם בגמרא (מגילה ט ע"א). והאמת הוא כמו שדרשו, זכרונם לברכה, “ויכל אלהים ביום השביעי - מה העולם חסר - מנוחה. בא שבת בא מנוחה”.

והענין הוא, כי כל ששת ימי המעשה היו כל הברואים רחוקים משרשם, כי בבריאת העולמות צמצם אלהותו יתברך שמו, ונשתלשלו העולמות מעלא לתתא ומלמעלה למטה וצמצומים רבים עד עולם התחתון, דהינו עולם הגשמי, ונתגשם העולם. ובכל ימי החל קשה מאד להתעורר את עצמו ולהמשיך את עצמו לשרשו. וכיון שהגיע שבת, הוריד הקדוש ברוך הוא קדשת שבת על כל העולמות, והרגישו כל הברואים הקדשה של שבת, מה שלא הרגישו כל ימי החל מפני גשום העולם. ובשבת קדש התחילו להרגיש הקדשה אשר יופיע עליהם, והתחילו להשתוקק ולהתנוצץ לעלות להדבק בשרשן. וזהו 'עליות העולמות', שעל ידי מסירות נפש מתעלצין כל העולמות מתתא לעלא, עד שנדבקין באין סוף ברוך הוא. ומאין בא להם השתוקקות? זהו מפני שהוריד הקדוש ברוך הוא קדשת שבת על כל העולמות, התחילו כלן להשתוקק, וכלתה נפשם להעלות להתדבק בשרשן. וזהו “ויכל אלהים ביום השביעי”. רצה לומר, שביום השביעי בא לכל הברואים כלות הנפש להשתוקק להעלות לשרשן, ש“ויכל” הוא מלשון “כלתה נפשי” (תהילים פד,ג).

(רבי קלונימוס קלמן הלוי אפשטיין, 'מאור ושמש' פרשת כי תשא)

מאיזו סיבה קשה להתעורר ולהימשך אל השורש בימי החול? מה משתנה בשבת?

כיצד מפרש המאור ושמש את המילה “ויכל”. איזה רעיון הוא בא לבטא?





## המנוחה של ה'

"וישבות ביום השביעי" (בראשית ב,ב), "וינוח ביום השביעי" (שמות כ,י). הפלא של השבת מתחיל מהשביתה והמנוחה של ה'. כשה' נח, גם העולם נח. כשאצל ה' יש שבת, אז גם לנו יש שבת. מה זה אומר שה' נח ומה זה מוליד בנו? את זה מבאר הרבי הרשב"ב במקור הבא:

"הנה ידוע, דקללות ענין השבת הוא ענין השביתה והמנוחה, וכמו שכתוב: "כי בו שבת מכל מלאכתו" (בראשית ב,ג). וידוע גם כן, דכשבת אז המשכת הענג, וכמו שכתוב: "וקראת לשבת ענג" (ישעיה נח,יג). הענין הוא, שעל ידי השביתה נמשך על ידי זה בחינת התענוג.

ויוכן זה על דרך משל בגשמיות: כשאדם עושה איזה מלאכה, הרי בעת העשייה משפלים כל הכחות שלו בהעשייה שעושה... אמנם בעת העשייה אינו נרגש אז הענג בהעשייה, ואדרבא ענין צמצום הכחות והשפלתם הוא הפך הענג. וגם מאחר שלא נגמר עדין הדבר שעושה, אינו שיך בזה תענוג עדין. ורק לאחר שנגמרה מלאכתו, והרי הוא שוכת ונח ממלאכתו, והינו שהכחות חוזרים ועולים למקורם, הרי הוא מתענג מהעשייה שעשה ופעל. ודוקא פאשר רואה שנעשית בטוב ובהדרור ויפי על פי חיוב שכלו וחקמתו, הרי הוא מתענג בזה.

והדגמא מכל זה יוכן למעלה, דכתיב: "וירא אלקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד" (בראשית א,לא). דהנה, בעת בריאת העולמות, בחינת "ששת ימים עשה ה'", הרי כל המדרגות העליונות הם בבחינת ירידה והשפלה ובבחינת צמצום, וגם התענוג העליון הוא בהעלם, שאינו נרגש. ואחר כך, בשבת, נמשך בחינת התענוג, שמתענג כביכול מכל אשר עשה, שנעשה הכל כפי חיוב וגזרת חקמתו ורצונו יתברך.

(רבי שלום דו בער שניאורסון מליובאוויטש, 'יו"ט של ר"ה' תרס"ו, השלמת הדרוש)

ה' לא באמת עובד, והוא גם לא באמת נח. ה' הוא למעלה מעלה מכל זה. התורה בעצמה, ואחריה כל ספרי הקודש מדברים תמיד על ה' בלשון 'מושאלת', וכל התיאורים אינם מתייחסים לה' בעצמו אלא לפעולות שנובעות ממנו. ולכן, המלאכה של ה' היא כשה' מתייחס לעולם בצורה של 'מלאכה', והשביתה של ה' זו התייחסות שלו לעולם באופן של 'שביתה'. כשה' מתייחס לעולם במלאכה, העולם מקבל את אורו של ה' בצורה מצומצמת ונעלמת. ה' מגלה מאורו רק את הצדדים המעשיים והנמוכים, כדי שהעולם ייבא. אך בשבת, אחרי שהכול הושלם, ה' יכול "להסתכל" אל העולם מחדש ולהתייחס אליו אחרת. להאיר לעולם אור של תענוג ושביעות רצון. ואת האור הזה אנחנו מקבלים בשבת, ולכן שבת הוא גם עבורנו יום של עונג ושמחה.

### איך אפשר לשכוח?

רבי ישראל מרז"ן למד בילדותו את הגמרא במסכת שבת (סט ע"ב) הדנה במי שהולך במדבר ואינו יודע מתי שבת. שאל הילד את המלמד: "איך אפשר לשכוח מתי שבת?" הסביר לו המלמד, שמדובר באדם שהולך במדבר, ושכח באיזה יום יצא. אך, עדיין לא נחה דעתו של הילד. לבסוף אמר לו המלמד: "אמור נא לי, איך לא שוכחים את השבת?" השיב הילד: "הלא בשבת יש לשמים פנים אחרים, אז מסתכלים ברקיע ורואים ששבת היום!"

(רשימות דברים - הרב חסידים)

## 2. שמירת השבת

הקדושה, המפגש עם ה', החזרה אל השורש והגעגועים, כל הדברים המופלאים שקורים בשבת, תלויים כולם במצב אחד - השביתה ממלאכה. שבת, יותר מכל מצווה אחרת, מוגדרת ב"לא תעשה" ובאלף אחד פרטים ופרטי פרטים של מה שאסור לעשות. שבת, כשמה, היא יום של שביתה והימנעות ממלאכה, ובדבר הזה במיוחד בא לידי ביטוי עניינו של יום שבת.

**למה?** מה כל כך נורא בלעשות מלאכה? אי אפשר להרגיש קדושה אם מבשלים קצת אוכל בשבת? ולמי אכפת אם אני מדליק לשנייה את האור או מזיז כמה חפצים? התשובה האמיתית לשאלת ה"למה" הזאת, שמוכרת מאוד לכל אחד מאיתנו, היא "ככה!" כי ככה כתוב בתורה שבכתב ושבעל פה וזהו רצון ה'! ה' רוצה שהשבת תהיה תלויה בהרבה סייגים ואיסורים, ושרק כך נקבל את אורה של השבת.

ובכל זאת, אחרי ה"נעשה" מגיע גם ה"נשמע", ואם אנחנו כבר מקבלים את ה"ככה" אז אפשר לשאול שוב פעם "למה?" ולנסות להבין מעט את מצוות השביתה בשבת. המקורות הבאים יוליכו אותנו לכמה הסברים פנימיים לאיסור המלאכה בשבת.

"בשבת אסור במלאכה, ובששת ימי המעשה התר מלאכה, כי בחל המצוה לברר ניצוצות קדושות על ידי מלאכה, והינו כשהאדם מישראל עוסק במשא ובמתן, ועל ידי זה מחזיק תלמיד חכם או עושה צדקה וכיוצא מהמצוות, אזי מברר מדבר הגשמי ועושה מזה העסק תכלית קדושה.

אבל בשבת קדש אין ברורים, כי מרמז ל"יום שכלו שבת" לאחר התקון, ש"היום לעשותם ולמחר לקבל שכרם" (עירובין כב ע"א), ושבת קדש מרמז לזה, ונתגלה מהארה דלעתיד, ומשום הכי אסור במלאכה".

(רבי חיים מצאנז, 'דברי חיים' לראש השנה, ד"ה "בפסוק תקעו בחורש")

בכל חפץ שאנו פוגשים יש ניצוץ של קדושה שמתחבא מאחורי החומר. בזמן שהגוף שלנו פועל על החפץ במימד הפיזי, הנשמה שלנו מזהה את הניצוץ. כך הניצוץ מתברר מתוך התערובת שהחביאה אותו, והמימד הרוחני מקבל את מקומו. הגוף והנשמה שלנו פועלים במקביל, ומשום כך במלאכות הגשמיות שאנו עושים בימי החול אנו מבררים ניצוצות, או במילים אחרות: הופכים גשמי לרוחני, מכוונים אותו אל הקדושה.

כל זה נכון ויפה בימי החול, אבל בשבת אנו מצווים על איסור ברור. תורת החסידות מלמדת אותנו, כי כשם שבמישור הפיזי אסור לנו לברור ולהבדיל טוב מרע, כך גם במישור הרוחני. בשבת אנו נמצאים במצב של 'מעין העולם הבא', כאשר כל הניצוצות וכל חלקי הנשמה ישובו למקומם האמיתי ולא יתחבאו עוד. לכן, עשיית מלאכה בשבת היא ירידה ברמה. מלאכה בשבת זה לחזור אל הגלות לאחר שמישח כבר בא, לחזור אל הבעיה לאחר שמצאנו את פתרונה. בשבת לא שייך להתעסק עם בירור והעלאת העולם, כי בשבת העולם כבר התעלה. ואם לא צריך להעלות את הגשמיות של העולם, אז בשביל מה בכלל להתעסק איתו? בשבת אנחנו לא עוסקים במלאכה גשמית, כי אין לכך כל תועלת רוחנית.

האם ראת פעם מישהו שניסה לשוב לתסבוכת לאחר שיצא ממנה? מה הניע אותו? אם אכן התסבוכת נפתרה, נסה לטכס עצה למענו.



כל ששת ימי המעשה לא נבראו, אלא בכדי שיהודי ישמור שבת.

(שפת אמת)





ה'שפת אמת' מסביר את הרעיון מזווית נוספת:

"בני ישראל זכו, שהקדוש ברוך הוא נתן להם השבת לרמוז כי יש להם חלק לעולם הבא, ואותו הארה היורדת בשבת מקבלין בני ישראל, והוא בחינת נשמה יתרה... וזה הענין שנאסר כל מלאכה בשבת, כי פרוש מלאכה הוא הכח שנותן האדם באיזה דבר, כמו כח הפועל בנפעל, אבל הוא דבר נפרד ממנו, כמו שכתב תבה או בנה בית שהנח בו הפעלה, וכמו כן מעשה בראשית הוא כח אלקים בבחינה נפרדת, ונקרא מלאכה. וזה עצמו הפרוש בריאה, שהוא דבר מחוץ ממנו. וכתב ג' פעמים 'מלאכתו', לרמוז על ג' עולמות - בריאה, יצירה, עשייה. אבל בחינת אצילות, מלשון 'אצלו', שהוא אלקות בלי פרוש, אינו מתגלה בעולם הזה, רק לעתיד שיהיה יום שכלו שבת. אך בני ישראל יש להם חלק בזה העולם, ולכן הארה הבאה בשבת מזה הבחינה, ואיש ישראל יש לו חלק בזה אסור במלאכה, שלא יניח רשם מזה החיות שיש לו בשבת בשום דבר נפרד. ואם עושה חס ושלום מלאכה, אותו חיות נסתלק ממנו, כמו שכתוב: "מחלליה מות יומת", כי זה החיות אי אפשר להיות נפרד. זה טעם אסור מלאכה בשבת. ובימי המעשה הכל בהתלבשות הטבע בכח הפועל בנפעל, כנזכר לעיל, וכפי מה שמתקניו עצמן בימי המעשה, כך זוכין לקבל חלק חיות בשבת".

(רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור, 'שפת אמת' בראשית תרנ"ד ד"ה בפסוק)

מלאכה היא פעולה כלפי חוץ. אני יוצר, פועל ונותן מכוחי לעולם שמחוצה לי. גם את בריאת העולם ניתן לראות כפעולת 'החצנה' של הקדוש ברוך הוא, שיצר עולם שנפרד מנוכחותו הגלויה. (השורש ב.ר.א. מופיע בארמית בהקשר של חוץ, לדוגמא: חית בר). במשך ימי המעשה אנחנו פועלים ומשקיעים את כוחנו ומרצנו בחפצים ניפרדים מאתנו, אנחנו פועלים בחוץ. אך בשבת גילה הקדוש ברוך הוא את האחדות ולא עשה מלאכה. בשבת העולם שוב מתאחד עם ה' ואין הבדלה בין פנים לחוץ, מעין עולם הבא. מתוך כך גם אנחנו לא מסוגלים לפעול כלפי חוץ. מלאכה מוחצנת בשבת גורמת לדרגת האחדות של השבת להתחלל ולהסתלק, והאדם נותר ללא האחדות הנפלאה של שבת. מלאכה בשבת זה לכבות את האור, לנפץ אותו.

### אור שהוא חושך

הרב הקדוש רבי נחום מסרנוביל זצ"ל שהה פעם אחת בשבת קודש אצל אביו של הרב הקדוש רבי משה מסורן זצ"ל. והדליקו אז בערב נר גדול, שידלק כל הלילה עד הבוקר, כדי שיהיה אפשר להשכים בעוד לילה וללמוד. ויהי באשמורת הבוקר, כשהצדיק רבי נחום קם משנתו ובחוף היה עדיין חושך ואפילה, ראו בעל הבית ובני ביתו שרבי נחום הולך בבית וממשש הדרך כמי שהולך בחושך, וקרוב לכך שיחבוט את ראשו בהליכתו. ורבי נחום פנה אליהם בשאלה: "למה לא הדלקתם נר שידלק כל הלילה?" והיה הדבר לפלא בעיניהם, שהרי בבית דולק נר ומאיר. תיכף עשו דרישה וחקירה, ונדע הדבר כי הנר כבה בלילה, והמשרתת הנוכרית עמדה והדליקה אותו. ומחמת שהודלק הנר בשבת קודש לא האיר כלל להצדיק ולא ראה כלום לאורו.

(סיפורי חסידים - הרב זיין)

### שבת היא מלזעוק

הרב הצדיק רבי הלל מפאריטש זצ"ל היה דרכו לסבב חלק גדול מהשנה בעיירות, והיה מדריך את העם בדרכי החסידות ומעורר לתשובה במקום שהיה צורך בדבר.

פעם בא לעיר אחת, שמוזגי השכר שם היו מתעסקים בכך בשבת כבימות החול. כשסיפרו הדבר לרבי הלל נתרשג מאוד, והזמין אליו את כל המוזגים לאספה. כשנתועדו אליו, הסביר לפניהם את כל חומר העניין והשפיע עליהם שישגרו את עסקיהם בשבת. אבל תנאי התנו עמו: שישפיע גם על פלוני העשיר, שהעסק הגדול ביותר בעיר הוא ברשותו, שגם הוא יסגור את עסקו בשבת, שאם לא כן לא יוכלו לעמוד בפני התחרות. שלח הצדיק לקרוא אליו אותו עשיר - ולא בא. הזמינו שנית ושלישית ולא נענה. ורבי הלל נתעכב לשבות שבת באותה עיר. ביום השבת הרגיש פתאום אותו עשיר דקירות עזות בבטנו, ומשעה לשעה המכאובים הולכים ומתגברים. צעק האיש מרוב מכאוב וייסוריו תקפו אותו יותר ויותר. חששה אשתו שמא בעוון פגיעתו בכבוד הצדיק באו לו הייסורים, ונמלכה לפנות להצדיק שיבקש רחמים על בעלה. בשעת סעודת הצהריים כשהצדיק מסב אל השולחן עם קהל גדול של חסידים, פרצה פתאום אל הבית אשת העשיר, ובככי ובתחנונים בקשה מהצדיק שיברך את בעלה שיתרפא. והצדיק שתק, ואינו עונה דבר. נטפלו לו החסידים: "רבי! יגיד נא על כל פנים" שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבוא". והצדיק אינו עונה דבר.

הלכה לה האישה בפחי נפש וייסורי האיש הולכים ומתגברים. ובמוצאי שבת, לאחר הבדלה, כשהצדיק ישב עם החסידים אל השולחן, והמחם של תה עמד על השולחן, לקיים מאמר חכמינו ז"ל: "חמין במוצאי שבת מלוגמא [רפואה] (שבת קיט ע"ב), והצדיק משוחח עם המסובים בדברי חסידות, נפתחה פתאום הדלת, ואותה אישה באה שוב בככי ויללה לבקש מהצדיק, שירחם על בעלה ויברך אותו ברפואה שלימה. נענה הצדיק ואמר: "שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבוא"... תמהו החסידים: בשבת עצמה לא ענה דבר, ועכשיו לאחר השבת, הרי הוא אומר "שבת היא מלזעוק"?! והצדיק המשיך: "שבת היא מלזעוק" - אם השבת תחדל מלזעוק עליו, אזי "רפואה קרובה לבוא". לכו ואמרו לו: אם ייתן תקיעת כף בפני שלושה אנשים שישגור את עסק היין שלו בשבת, אז יתרפא". הלכו אליו שלושה מהחסידים, ומסרו לו את דברי הצדיק, ולא אחר האיש מלקיים את הדבר ובלב שלם נתן תקיעת כף שמהיום והלאה יהיה בית מסחרו סגור ומסוגר ביום השבת. וכך היה. ייסוריו הוקלו ובמשך זמן קצר הבריא, וקדושת השבת הוקמה באותה העיר.

(סיפורי חסידים - הרב זיין)



אמר רבי בונים מפשיסחא: קודם שלמדתי הלכות שבת, אם עמדתי פחדתי לשבת ואם ישבתי הייתי ירא לעמוד. שחששתי שמא יש בזה חילול שבת ח"ו. ומזה תבין עד כמה צריכים להיות בקיאים בהלכות שבת.



מצות השבת נאמרה בלשון רבים - "את שבתותי תשמורו", לומר לך שהשבת מתקיימת בשלמות רק כשהיא בציבור. לא די שהאדם בעצמו שומר את השבת, אלא מוטלת עליו החובה להשפיע על חברו שישמור שבת ושככל סביבתו תהיה אוירת שבת. (החפץ חיים)



### 3. עבודה שבתית

בשבת קודש לא רק העולם משתנה או מעשינו משתנים, אלא יתירה מכך: **אנחנו** אחרים.

מעבר לעצירת העבודה, גם הדיבורים, המחשבות, ואפילו המנטליות משתנים.

”וְדַבֵּר דָּבָר” (ישעיה נח, יג) – שְׁלֵא יִהְיֶה דְבוּרְךָ שֶׁל שַׁבַּת כְּדְבוּרְךָ שֶׁל חַל.”

(תלמוד בבלי, מסכת שבת קיג ע”ב)

”הַלֹּקַח פְּרוֹת מִמִּי שְׂאִינוּ נֶאֱמָן עַל הַמַּעֲשֵׂרוֹת וְשִׁכַח לַעֲשֹׂר, שׂוֹאֵלוֹ בְּשַׁבַּת וְאוֹכֵל עַל פִּי... (ומדוע? הרי בדרך כלל הוא אינו נאמן? אלא הסיבה היא: אֵימַת שַׁבַּת עָלָיו, וְהוּא אוֹמֵר אֵמַת.”

(תלמוד ירושלמי, מסכת דמאי פ”ד ה”א)

בשבת מדברים אחרת, חושבים אחרת וגם עובדים את ה' בצורה אחרת. בשבת שוכנת בנו נשמה חדשה – “נשמה יתירה”, המפעילה את הקשר שלנו עם ה' בקצב וכיוון המיוחדים לשבת. על הצדדים השונים של עבודת ה' המיוחדת לשבת, ניגע במקורות הבאים.

#### לדלג

האם חשת פעם שאתה 'מדלג' בבת אחת ממצב נפש אחד לאחר? באיזו סיטואציה?

אם במשך השבוע אנחנו נלחמים ללא הרף ביצר הרע, בשבת זה עובד אחרת. חז”ל מגלים לנו כי בשבת הגיהנום שובת. הכוונה איננה רק למקום שמיימי אלא גם לגיהנום המוכר לנו – היצר הרע המפריד אותנו מה' הוא הגיהנום בעצמו. ובשבת הוא שובת.

”כִּי הִנֵּה עֲנִין שֶׁל הַנְּשֵׁמָה יִתְּרָה הַמְּכֻנָּה לְמִצְוֹת שַׁבַּת, הוּא עַל זֶה הַמְּכֻנָּן. כִּי יְדוּעַ, שֶׁכָּל מִצְוֹת הַתּוֹרָה לֹא נִתְּנָה אֶלָּא לְזִכּוֹת אֶת יִשְׂרָאֵל, כְּמֵאֲמַר רַבִּי חֲנַנְיָא בֶּן עֲקִישָׁי “רְצָה הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְזִכּוֹת אֶת יִשְׂרָאֵל” (מכות ג, יז), וּפְרוּשׁ ‘לְזִכּוֹת’ הוּא לְהִיּוֹת נִשְׁמַתְם וּקְדוּשָׁה שֶׁבָּהֶם וְדַבְּחֵיהֶם, עַל כֵּן הִרְבָּה לָהֶם תּוֹרָה וּמִצְוֹת, שֶׁבְּעֵשִׂית הַמִּצְוָה יִקְנֶה כָּל אָדָם לְפִי מִדְּרַגְתּוֹ מַעְלָה יִתְּרָה בְּתוֹסֶפֶת אוֹר... וּבְמִצְוֹת שַׁבַּת, מִצַּד רַב קְדוּשָׁתָהּ וּגְדֻלַּת הַהֶאֱרָה שֶׁנִּתְּוֶסֶף בְּנִשְׁמַת הָאָדָם, נִכְנָעִים כַּחוֹת הָרַעִים וְנִסְתַּלְקוּ מִלְּבָבוֹת בְּנֵי אָדָם הַפְּסֻלֹת שֶׁבְּקִרְבָּם. וְזֶה הוּא הַנִּקְרָא נִשְׁמָה יִתְּרָה, שֶׁהִרְבָּה הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ כָּל כֶּף הָאוֹר שֶׁל שַׁבַּת, אֲשֶׁר כַּח בְּמִצְוָה זוֹ לְהִיּוֹת נִרְאָה וְנִכָּר בְּלִבְבוֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִחַמַּת שֶׁנִּגְרַע וְנִכְנָע כַּח הַפְּסֻלֹת עַד בְּחִינַת בְּרִיחַת הַלְּסָטִים וְחִיּוֹת רְעוּת.”

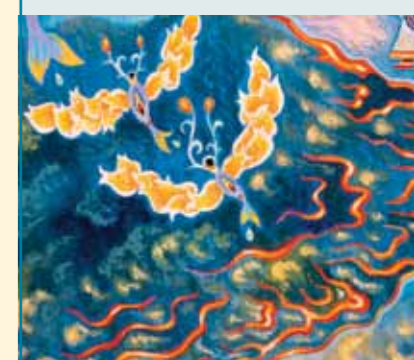
(רבי חיים מצ'רנובין, 'סידורו של שבת' הקדמה לחלק ב')

גם אם אנחנו מרגישים זאת למחצה, שליש ורביע, קדושתה של השבת גדולה עד שה'סטרא אחרא' בורחת מפניה. בשבת עיקרה של עבודת ה' איננו במאבק עם היצר הרע, אלא בהתמודדות בין הטוב ליותר טוב!

”בימות החל עקר עבודת האדם היא עבודת הברורים, לברר עניני רשות ולהעלותם לקדושה על ידי ה'ט' מלאכות ועבדין דחל. אבל ביום השבת המלאכה אסורה, כי מצד עלית העולמות ביום השבת, האדם הוא למעלה מעניני העולם, ועבודתו היא העליה מדרגא לדרגא בקדושה גופא.

ובעבודת התשובה – בימות החל העבודה היא “תשובה תתאה”, העבודה עם הדברים שהיו נפרדים מאלקות, לחזור ולקשרם לתשובה. ועבודת יום השבת היא “תשובה עלאה” – דבקות ועלית הנשמה לשרשה ומקורה.”

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק י"ד פרשת האזינו שיחה א)



בימי החול אנו עובדים את עבודת הבירורים – לבחור בין אוכל לפסולת, בין טוב לרע. אך בשבת אנו נמצאים “מעין עולם הבא” בעולם שכולו טוב, ומה יש לנו לעשות? להתעלות. לא מתוך חיכוך, לא מתוך מאבק ומלחמה, אלא מתוך דביקות בה.

את מהות העבודה השבתית של ההתעלות וההתקדמות בטוב, מתאר בעל ה'נתיבות שלום' במקור הבא, כ"דילוג". לדלג מעל הרע ומעל המאבקים עם היצר, זו עצה המומלצת תמיד בעבודת ה', אך היא שייכת במיוחד לעבודת ה' של יום השבת:

”בְּחִינַת דְּלוּג, הֵינּוּ: שֶׁהַסּוֹר מֵרַע יִהְיֶה עַל יְדֵי ‘עֲשֵׂה טוֹב’ – לְהַרִים אֶת מִדַּת הַתְּשׁוּקָה לְתַעֲנוּג עֲלָי, שֶׁהוּא הַתְּקוּן הַגָּדוֹל בְּיִתְרָה לְפָגְמֵי מִדַּת הַתְּשׁוּקָה.

וְהִיא הַדְּרָךְ יִשְׁכּוֹן אוֹר לְאֵלוֹ שֶׁמְשַׁקִּיעִים יְגִיעוֹת עֲצוּמוֹת, קְבָלוֹת וּסְיָגִים, וְלֹא מוֹצָאִים מְזוּר וְתוֹרְפָה. עֲצָתָם הִיא לְעִבּוֹד בְּבְחִינַת דְּלוּג, וּלְקַיֵּם ‘סוֹר מֵרַע’ עַל יְדֵי ‘עֲשֵׂה טוֹב’...”

וְכָל הַשְּׁעָרִים יִפְתָּחוּ לְפָנָיו עַל יְדֵי בְּחִינַת דְּלוּג עֲלָי לְתַקּוֹן כָּל פְּגָמֵי, אֵף עַל פִּי שְׁעָרֵיךְ לֹא תִתְּנֶה מִתְּאוֹתָיו הַטְּבָעִיּוֹת וְתִכְוֶנֶתָיו הָרַעִיּוֹת.

... וּבְיָוֶם שַׁבַּת קָדֵשׁ הַזְּמַן גְּרָמָא בְּיִתְרָה לְזִכּוֹת לְבְּחִינָה זוֹ, כִּי בְּשַׁבַּת קָדֵשׁ זֹכִים לְבְּחִינַת נְשִׂיאוֹת חַן, וְנִכְלָל בְּמֵאֲמַר חַז”ל: “הַשּׁוֹמֵר שַׁבַּת כְּהַלְכָתָהּ, אֶפְלוּ עִבְדוֹ עֲבוּדָה זָרָה כְּדוֹר אָנוּשׁ – מוֹחֲלִין לוֹ” (שבת קיח ע”ב). בְּיָוֶם הַקְּדוֹשׁ הַזֶּה הַהִנְהָגָה בְּבְחִינַת “לֹא הִבִּיט אָוֶן בְּעֵינָיו”... כִּי “הוֹ אֱלֹקֵינוּ עִמוֹ, וְתוֹרַעַת מִלֶּךְ בּוֹ” (במדבר כג, כב), וְכִמוֹ דְּאִיתָא בְּתַקּוּנֵי זְהַר, שֶׁבְּשַׁבַּת קָדֵשׁ עֲבוּדַת הוֹ צְרִיכָה לְהִיּוֹת בְּמִדַּת אֲהָבָה... וְאֶפְשָׁר לְהַשִּׁיג עַל יְדֵי זֶה כָּל הַמְּדַרְגּוֹת וְהַתְּקוּנִים.”

(רבי שלום נח ברזובסקי מסלונים, 'נתיבות שלום' ח”א עמוד קלו)

במקום להלחם בתשוקות השליליות, שזה מה שאנו עושים רוב הזמן, אפשר לדלג למחוזות טובים. במקום להתרכז ב'סור מרע', אפשר לעשות הרבה טוב, עד שהרע יסור מאליו. שבת קודש, היא זמן שמתאים לסוג עבודה כזה. בשבת אנו מדלגים לאהבת ה' ללא קשר לפגמים שלנו. יכול להיות שרשימת הפגמים שלנו ארוכה, ולמרות זאת אנו מדלגים בנחת לקרבת ה' והתלהבות, כאילו שזה המקום הטבעי ביותר לנו.

#### יותר קל

הכוח המניע לעבודת ה' המיוחדת ליום השבת היא הנשמה היתירה ששוכנת בקרבנו. הנשמה המיוחדת של יום השבת פותחת בפנינו אפשרויות חדשות למפגש עם ה', והופכת את המפגש הזה לקל וזמין יותר.

”יְדוּעַ מֵאֲמַר רַבּוֹתֵינוּ ז”ל, שֶׁבְּשַׁבַּת נִתְּוֶסֶף בְּכָל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל נִשְׁמָה יִתְּרָה.

וְלְכַאוּרָה אֵינוֹ מוּבָן, מֵהוּ עֲנִין הַנְּשֵׁמָה יִתְּרָה, הֲלֹא אֵין נִרְגָּשׁ בְּנַפְשׁ הָאָדָם תּוֹסֶפֶת חִיּוֹתוֹ בְּשַׁבַּת יִתְּרָה מִבְּכָל הַשָּׁבוּעַ.

הַעֲנִין הוּא, שֶׁכָּכֵל שֵׁשֶׁת יְמֵי הַמַּעֲשֵׂה נֶאֱמַר בְּהוֹ “שֵׁשֶׁת יְמֵים תַּעֲבֹד”, וְהַעֲבוּדָה הִיא בְּחִינַת “פּוֹלְחָנָא דְּרַחֲמֵי תַּא” (עבודת האהבה), כִּי הִיא בְּחִינַת עֲבוּדָה וְיְגִיעָה שְׂאֵי אֶפְשָׁר לְהִיּוֹת הוֹלְדֵת וְהַמְשַׁכֵּת הָאֲהָבָה מֵהַתְּבוּנָה, אֶלָּא אִם כֵּן יִיגַע אֶת עַצְמוֹ לְקִשֹּׁר דַּעְתּוֹ בְּחֻזֶּק, וְנִצְרָךְ לְזֶה כָּל הַל”ט מְלָאכוֹת בְּרוּחָנוּת – הַזּוֹרֵעַ וְהַחוֹרֵשׁ כו', כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב בְּמִקּוֹם אַחֵר. וּבְחִינַת אֲהָבָה זוֹ שֶׁבָּחַל, הִיא רַק הָאֲהָבָה הַנִּמְשַׁכֵּת מֵהַשְּׁכָל וְהַתְּבוּנָה. אֲבָל בְּשַׁבַּת נִתְּוֶסֶף בְּכָל אֶחָד נִשְׁמָה יִתְּרָה, וְהֵינּוּ שְׁנוּלָד בְּכַנְסֵת יִשְׂרָאֵל דְּבַר חֲדָשׁ מִמֶּשׁ, מֵהַ שְׂאִין נִמְצָא בָּהֶם בְּחַל, וְהֵינּוּ בְּחִינַת אֲהָבָה וְרִצּוֹן לַה' שֶׁלְּמַעְלָה מִן הַשְּׁכָל וְהַתְּבוּנָה... כִּי רִצּוֹן זֶה עֵמֶק עֵמֶק מֵהַשְּׁכָל... וּבְחִינַת אֲהָבָה וְרִצּוֹן זֶה לַה' מִתְּגַלָּה בְּנַפְשׁ אָדָם בְּיָוֶם הַשַּׁבַּת דּוֹקָא, וְהִיא בְּחִינַת אֲהָבָה רַבָּה, שֶׁהִיא בְּאֵה מִלְּמַעְלָה לְמַטָּה.”

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'תורה אור' ויקהל ד”ה ויקהל משה)



התורה שלומדים בשבת, אין בה שכלה.

(שפת אמת)



עבודת ה' הרגילה מזקיקה אותנו להתאמץ ולעמול, "לזרוע ולחרוש" על מנת להרגיש קרבה ואהבה לה'. בשבת, הנשמה היתירה עוזרת לנו לאהוב את ה' ספונטנית. היא מגלה לנו רצונות שמתחבאים בתוכנו תמיד, רצונות עמוקים לאהבה וקרבה לה', שלא צריכים הסברים ושכנועים. זאת הרגשה שנופלת עלינו מלמעלה, אמנם אין הכרח שנצליח לחוש כך בכל שבת, אבל בכל זאת, משהו בלב שלנו יותר פתוח.

ומה אם לא מרגישים כלום?

"מתנת קדשת השבת שנתן לישראל, הינו שיהיה אותה קדשה קבוע וקיים בלבם, וכמו שכתוב: "אות היא ביני וביניכם לדרתיכם, לדעת כי אני ה' מקדשכם" (שמות לא, יג). ובשבת (י"ב) פירש זה על מתן שכרה דשבת דלא עבידא לגלוויי ושלא עשויה להתגלות, שצריך להודיעה. ומזה, שהקדשה שנכנס ללבבות בני ישראל על ידי שמירת השבת שה' יתברך מקדשם, היא מלתא דלא עבידא לגלוויי גם להאדם עצמו. ואף על פי שאין האדם מרגיש שום תוספת קדשה בעצמו ובקרב לבו אפלו ביום השבת עצמו, וכל שכן בימי החל שאחריו, האמת כן הוא מה שהודיענו ה' יתברך, כי הוא מכניס קדשה בקרבנו על ידי זה, אף שאין מרגיש לנו על ידי העונות המבדילים בינינו לבנינו יתברך, שהם המאפילים לאור קדשה זו שלא יהיה בהתגלות לבו. אבל אינם פועלים אלא העלם על ידי מחיצת קוצים הסוככים לשושנה וכניי לכנסת ישראל ולנשמהו, ולא שייכבו חס ושלום האור לגמרי. ולעולם אור הקדשה דשבת, שהוא מעין עולם הבא, תקוע וקבוע ביחוד גמור במעמקי הלבבות של כל זרע ישראל. ועל כן אמרו ש"ברכו באור פניו, שאין דומה אור פניו בשבת להל" (בראשית רבה יא, ב), כי חקמת אדם תאיר פניו, והקדשה שבלב פועלת הארה וזיו בפניו של כל אחר".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' קדושת השבת מאמר חמישי)

רבי צדוק מזכיר לנו כי התרחשויות אמיתיות אינן תלויות במצב הרוח שלנו. ייתכן כי איננו מרגישים, אך השבת היא עדיין שבת, והמתנות שהקב"ה משפיע עלינו הן עדיין מתנות.

יתירה מכך: **מתנת השבת היא דבר נסתר מעצם הגדרתו.** הקדוש ברוך הוא ציווה על משה רבינו להודיע לנו על האוצר הזה, כי הוא דבר שלא יכול להתגלות, גם לא בין אדם לעצמו.

במקום להתאכזב מסערת הרגשות הלא מורגשת, ניתן לעצום עיניים ולהאמין, כי כשם שהאיברים החיוניים ביותר לתפקוד גופנו אינם מורגשים, כך גם מזון הנשמה שלנו - גם אם אינו מורגש, מזין אותנו ומחייה. אפילו כאשר אנחנו כן חווים שבת עוצמתית - רוב רובה של קדושת השבת מתרחש במעמקים הלא-מודעים שלנו.

## לעבודה

את הקרבה המיוחדת לה' ועבודת ה' השבתית, עלינו לתרגם למעשים של ממש. חז"ל אומרים כי "לא ניתנו שבתות וימים טובים אלא לעסוק בהן בדברי תורה" (ירושלמי שבת ט, ג). השבת היא יום מנוחת הגוף ויום יצירה לנשמה. אנו שובתים מהתעסקות בעולם החומר, על מנת שנוכל להיות פנויים לעבודת ה'. המקומות הנסתרים שהשבת חושפת, השלמות הנשמית וקבלת הכוח לימי החול, מתגלים אלינו דרך המאמץ הרוחני של עבודת ה' של השבת. בטלה ושעמום לא יובילו אותנו לשום מקום טוב או עמוק.

"גם יהודי פשוט שבפשוטים יודע, שענין השבת הוא כמו שכתוב: "ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש" (שמות לא, יז). ורצונו של הקדוש ברוך הוא, שגם יהודי יתנהג באופן כזה, שביום השבת יהיה אצלו הענין ד"שבת וינפש" מכל מלאכתו בששת ימי המעשה. והנה מוכן בפשטות,

שהכונה ד"שבת וינפש" אינה להעדר החדוש והיצירה שבעבודת האדם, הינו שבמשך ששת ימי המעשה פועל האדם ומחדש כמה ענינים, ואלו ביום השבת אינו עושה מאומה - שכן, ענין זה הוא חסרון, ולא מעלה!

ואם מפני העמל והיגיעה - אין כל מעלה בדבר. כי כאשר מדבר אודות עמל המביא לידי תועלת, הנה לא זו בלבד שאין כל חסרון בדבר, אלא אדרבא, זוהי תכלית ומטרת בריאת האדם - "אדם לעמל יולד".

ולכן, לא יתכן לומר שהעלוי דיום השבת הוא מה שהאדם אינו עמל ואינו עושה מאומה. אלא בהכרח לומר, שגם ביום השבת פועל יהודי על ידי עבודתו. ואדרבא, פעלתו של יהודי ביום השבת היא באופן נעלה יותר מהפעלה בימי החל. שכן, העבודה של יום השבת היא בענינים נעלים יותר - עבודה הקשורה עם כח הדבור וכח המחשבה, בעניני תורה ותפלה... כאשר מגיע יום השבת, מתפנה הוא מכל עסקיו, "כל מלאכתך עשויה", ועוסק אך ורק בענינים נעלים, עניני קדשה, כגון: אמירת תהלים, תפלה באריכות יותר, קריאת פרשת השבוע "שנים מקרא ואחד תרגום", למוד פרשת השבוע עם מפרשים, וכן הלאה - כל אחד ואחד לפי ערכו".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, שיחת פרשת תרומה תשמ"ד)

## גבוה בראש

ידוע שרבי חיים מצ'רנוביץ, בעל 'סידורו של שבת', היה גבוה במידת ראש אחד בשבת קודש, יותר מגובה בימות החול. וסיפר על כך המשפיע רבי שמואל אסתרמן, שחיטו של הבעל שם טוב אמר, שבגדי השבת שתפר עבור הבעל שם טוב היו ארוכים בהרבה מבגדי החול שלו, ובכל זאת לא היו ארוכים מדי.

(רשימות דברים - הרב חיטריק)

## דביקות

פעם אחת אמר רבי בונים מפשיסחא לרבו היהודי הקדוש: "אני אומר לכם מה היא 'דביקות'! הנה פעם, היה האטליז נמצא בקצה אחד של העיר והקצב היה גר בקצה השני של העיר, ובאמצע עמד בית הכנסת הגדול. בכל ערב שבת היה מנהגו של הקצב, שעד חצות היום ימכור רק בשר כשר, ואחרי חצי היום מכר לגויים בשר טריפה. בהפסקה היה נוהג להיכנס לשכנו בבית המזיגה, ללגום כוסית ולחכות שם ללקוחות נוספים. כאשר ראה שהשמש כבר עומדת בראשי האילנות, היה סוגר את האטליז ופונה שוב לביתו. והנה, פעם אחת נתאחר הקצב, וכאשר חלף על פני בית הכנסת ושמע את החזן בניגונו "לכו נרננה לה", תפס את ראשו בשתי ידיו וצעק: "אוי לי ואבוי לנפשי! הרי כבר נכנסה שבת!" והחל לרוץ כל עוד רוחו בו להחליף בגדיו ולהצטרף למתפללים".

"רבי הקדוש", קרא רבי בונים בהתלהבות, "הלא זוהי דביקות!"

(קול מבשר)



"לעשות את השבת לדורותם" - יש לעשות לשבת דירה בלבבנו.

(זוהר ח"ג רלח)



האר"י הקדוש היה נזהר שלא לדבר בשבת שום דיבור חול. וגם נזהר מאוד שלא לדבר בשבת בשום לשון לועזית. אלא רק בלשון הקודש.

(שער הכוונות)





#### 4. עונג ושמחה בשבת

"כל מצוה ומצוה יש בה חיצוניות ופנימיות. וכן הוא במצוות שבת - החיצוניות שבה הוא ענג שבת הנגלה, שהגוף מתענג ביום זה באכילה ושתייה, בתוספת מרבה על ימות החל. וכן מתענג במנוחה, שהוא שובת ממלאכה ועסק גשמי. וכל זה הוא נגלה. והפנימיות שבה הוא ענג הנפש, בתוספת נפש רוח ונשמה של קרשת השבת והארת עלוי העולמות. וכל זה הוא נסתר.

ובזה יובן הטעם שאומרים בקבלת שבת שתי פעמים "בואי כלה בואי כלה", ופעם אחת בלחש. והינה, שתי פעמים בקול רם כנגד חלקי החיצוניות שהם נגלים, השייכים לגוף, שהם: אָחַד - ענג אכילה ושתייה שהוא ב'קיום עשה', ואָחַד - ענג מנוחה בשכיטה ממלאכתו שהוא ענין 'שב ואל תעשה'; ופעם אחת בלחש, כנגד הפנימיות, שהוא דרך נסתר השייכה לנפש, בתוספת הקדשה ונשמה יתרה דשבת קדש".

(רבי יוסף חיים מבגדד, 'בן איש חי' פרשת וירא, שנה שניה)

בחתונה יש אוכל טוב... אבל אם הכלה אוכלת ללא הרף ובקושי מצליחה להוציא את הראש מהצלחת בשביל להסתכל על החתן... נותנת איזה חיוך קטן ומייד מבקשת את המנה הבאה... איזו מין כלה זו?

השבת היא חתונה, ואנחנו הכלה! אם במקום לרקוד ולהתלהב בחתונה שלנו נתמקד באיזו פרגיית, זו טיפשות והחמצה.

שבת היא כמו חתונה. אם בחתונה התזמורת לא תנגן, המפות תהיינה קרועות והאוכל לא יהיה טעים, שמחת החתונה תיפגם. הפאר וההדר, הכלים היפים והאוכל המיוחד מרוממים את האווירה ו"עושים את זה", ולמרות זאת, ברור ששמחת הנישואים היא נושא הערב ולא שום דבר אחר. כך גם בשבת: עונג הנשמה ודביקותה בה היא ההתרחשות המשמעותית, ולא סוג העוף ושעות השינה.

חשוב להדגיש כי אין כל פסול בתענוג הגוף בשבת. אדרבה: זוהי מצווה שאנו מחויבים לקיימה ככל המצוות. דברי הבן איש חי, וכן המקורות הבאים, באים למנוע מאתנו להיתקע בחלק החיצוני של עונג שבת.

לשבת יש סוד, הזוהר הקדוש מכנה אותה "ומא דנשמתי" (זוהר ח"ב, רה) - יומה של הנשמה ושל הפנימיות. אם נטעם מן הסוד - חיינו ישתנו. אדם, שהשבת במשמעותה העמוקה היא חלק מחייו, הוא אדם אחר. איך אפשר לבזבז על פיצוחים ועידכונים את היום בו הקדוש ברוך הוא מעניק לנו קצה חוט לנשמתנו? איך אנחנו מוותרים על מיליונים בשביל כמה מטבעות שוקולד?

#### במה אני בוחר?

אז השאלה הראשונה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו כשאנחנו מעצבים את יום השבת שלנו היא - באיזה מסלול אני בוחר? במסלול החיצוני או הפנימי? איזו שבת אני רוצה שתהיה לי?

המגיד ממעזריטש מתאר במשל חריף, איך נראית שבת המבוזבזת אך ורק על עניינים חיצוניים וטפלים.

"ביום שבת, שהוא יום קדשה, צריך שמחה גדולה. ובמה משמחו? - במה שמחשב בעולמות עליונים... ובכל זאת איתא בשלחן ערוך: אדם שיש לו תענוג מספורים, מתר לו לספרם בשבת, מפני שהם שמחה ותענוג לו... ואפשר לומר משל נפלא על זה.

משל למלך שהיו לו מדינות הרבה ועבדים לאין מספר. וצוה המלך לעשות יום מגבל משתה ושמחה לכל שריו ועבדיו, ולכל מי שירצה לבוא אל המשתה להתענג בתענוגי ומעדני המלך, יתן לכל איש ואיש רצונו ושאלתו, כל אשר תשאל ותאנה נפשו, כדי שלא יחסר לשום אדם שום תענוג ועדונו בעולם. ככל אשר הוא חפץ ושואל, תכף ינתן לו כאות נפשו. והנה, היו השואלים הרבה, מה ששאל זה, לא שאל זה. איזה מהם בקשו שיתנו לו כלים נאים וחיובים שהמלך משתמש בהם. ואיזה מהם בקשו שיתנו לו כל מעדני מלך מכל מיני מאכל או פיוצא. ואחד הוסיף לשאול, שיתנו לו פרס מגדני המלך, זהב ואדרכמונים. ואיזה מהם בקשו שיתנו לו שלטונות ושררות על קצת ערי המלך. והכל נתן לכל אחד ואחד חפצו ובקשתו.

והיה שם איש סכל וחסר לב, והוא היה איש צרוע, מוטל באשפה מחמת צרעתו. ובהגיע אליו השאלה לשאול ולבקש תאותו וחפצו וצרכיו מבית המלך, בקש שיצוה המלך שיתן לו שתי משפלות של זבל לח וקר, בכדי שיתפסה מהם ויתקרה מצרעתו. וגערו בו עבדי המלך ואמרו לו: "שוטה וחסר לב! מה זאת אשר שאלת ובחרת מכל תענוגים! והלא אם היית שואל ביום הזה חפצים טובים, או מיני תענוגים שבעולם, וכל תענוגים מחמדי לב מהמלך, היו נותנים לך, כי כן דת המלך ונמוסו להיות עושים רצון כל איש ואיש. ואם תאמר, מחמת כאב צרעתך שאלת דבר זה - שוטה שבעולם! היה לך לבקש מאת המלך שיצוה לרופאים לרפאות אותך מצרעתך. כלום חסרים מבית המלך רופאים ממחים וכל מיני סממני רפואות עד אין קץ?" והנה הגיע הדבר הזה בפני המלך, שכך בקש האיש הסכל, והמלך, שחכמתו גדולה עד מאד, אמר לעבדיו: "מאחר שאיש זה הוא כסיל, בשבילו ישתנה נמוסי המלך ודתו? זה אי אפשר. רק ינתן לו בקשתו כמו אשר בחר לו. כי הסכל הלזה בחר בדבר מאוס, אם כן בודאי זה עקר תענוגו ועדונו, על כן לא יתן לו יותר משאלתו ובקשתו". והנמשל מובן.

(רבי דב בער המגיד ממעזריטש, 'אור תורה' אגרות חז"ל תכה)

מה הסתירה בה פותח המגיד ממעזריטש?
במה מתבטא כי חכמת המלך גדולה מחכמת עבדיו?
הסבר את הנמשל.
האם יש לכם עצה למצורע הסכל (הלא הוא... אנחנו)?
חשוב: מה גורם לך לשמור על השבת שלך כפי שהיא? מה עלול לגרום לך לשנות את הרגליך השבתיים?

שאלת העיצוב והתוכן שבו אנחנו ממלאים את השבת שלנו היא שאלה מתמדת, שאנחנו מתייצבים מולה מדי שבת בשבת. הבני יששכר מלמד אותנו נקודת מבחן להתמודדות הזו - האם רק אנחנו מתענגים מן השבת, או שגם השבת מתענגת מאתנו?

"כל המענג את השבת, נותנים לו משאלות לבו" (שבת קיח ע"ב). דקדק האלשיך ז"ל, שהנה לה למימר (היה לו לומר) "כל המתענג בשבת". ותרוץ, דהנה אם יאמר האדם, ענג שלו הוא שחוק וקלות ראש, ולדבר דברי הבאי ושאר עניינים לא



יכול האדם לדעת איזה עולם הבא יהיה לו. לפי מידת העונג והנחת רוח שיש לו בשבת, כך יהיה העולם הבא שלו. (רבי פנחס מקוריץ)



טובים - אָנן נְמִי נִימָא וְאָנּוּ גַם נִאמְרוּ לֹא: אֵין אָנוּ אַחֲרָאִים לְעִנְיָנָהּ, כִּינּוּן שֶׁהַשְּׁבֵת אֵין לֹא עֵנֵג מִזֶּה, וְאֵין לְהַשְּׁבֵת כְּבוֹד מִזֶּה. עַל כֵּן אָמְרוּ, "כָּל הַמְעַנֵּג אֶת הַשְּׁבֵת", עַד כָּאֵן דְּבָרָיו... וּבְזֶה נִכְיִן, "אִם תִּשָּׁבֵת מִשְׁבֵּת רְגִלָּה" (ישעיה נח, יג), הֵינּוּ תִשָּׁבֵת מִן הַשְּׁבֵת רְגִילוֹת שֶׁלָּהּ, הֵינּוּ מֵה שֶׁאֵתָהּ רְגִיל לְהַתְעַנֵּג בְּנַפְשָׁהּ הַבְּהֵמִית בְּהַבְלֵי הַזְּמַן, זֶה אֵינוּ מְעַנֵּינִי עֵנֵג, כִּי אֵין לְשֵׁבֵת תְּעִנּוּג מִזֶּה, רַק "וְקִרְאתָ לְשֵׁבֵת עֵנֵג". (רבי צבי אלימלך מדינוב, 'בני יששכר' מאמרי השבתות ט, ח)

מהו הדיוק בביטוי "כל המענג את השבת"?

הסבר את הדרשה על הפסוק "אם תשיב משבת רגלך".

שבת הוא יום תענוגים, אך לא יום התפרקות. כשאנחנו פוסעים בארמון המלך, אל לנו לדרוס על השטיחים היקרים בנעליים מלאות בובץ... עלינו להתגבר על תענוגי נפשנו הבהמית, ולהתענג מדברים איכותיים יותר.

### ללמוד להתענג

לרוב אנו חושבים כי אין מה שידמה להנאה מאוכל טוב ושאר תענוגי הגוף. הדיבורים על התרוממות לתענוגים רוחניים יותר נראים כחובה מעיקה. האם זו האמת?

אם נחשוב קצת, נוכל להיזכר בסיטואציות בהן חווינו עונג נפשי. אם ניזכר באמת, נראה כי מספר שניות מתוקות בפה אינן יכולות להתחרות בשמחה אמיתית או בתחושת סיפוק. עונג וסיפוק נפשי דורש מאיתנו קצת יותר, אבל זה שווה את זה. אם נאמין בעצמנו נגלה עד כמה זה שייך אלינו וטוב עבורנו.

הבעל שם טוב מבחין בחדות בין הסוגים השונים של העונג, ומצביע על העונג האמיתי שמתאים לשבת:

"ישמחו במלכותך שומרי שבת וקוראי ענג... ישבעו ויתענגו". ומקשה, הלא בעניני עסקי עולם הזה התענוג הוא קדם השביעה, והיה לה למימר והיה לו לומר ויתענגו וישבעו!

ופרש, דיש בעסקי עולם הזה תענוג בלא שביעה לעולם, ויש שביעה שאחר השביעה שוב אין תענוג. פרוש: בענין עסק קבוץ ממונות והון רב יש תענוג - מה שהוא עשיר יותר יש לו תענוג יותר מעשור - אבל אין לו שבעה, ככתוב: "אהב כסף לא ישבע כסף" (קהלת ה, ט). ואכילת תענוגי מערני עולם הזה, אחר השביעה שוב אין לאדם תענוג, כי "נפש שבעה תבוס נפת" (משלי כו, ז), ו"אכל דבש הרבות - לא טוב" (שם כה, כז). וכל זה בעסקי עולם הזה.

אבל בלמוד התורה הוא כף: מי שהוא אינו חכם גדול בתורה, אם יבקשו ממנו לפרש הלכה עמקה וקשה, תחלה הוא מר לו, כמאמר רבותינו ז"ל על פסוק: "שפתותיו שושנים נטפות מור", אל תקרי מור, אלא מר (שבת ל ע"ב), ולסוף הוא מתענג. אבל אם הוא חכם גדול בתורה, אפלו בתחלת העיון יש לו תענוג, מפני שיקול לפלפל בחכמה ולמצוא ראיות ופרושים מקל הצדדים.

והנה, השבת נתן לישראל כדי שיהיו פנויין לעסוק בתורה, כמאמר רבותינו ז"ל: "אמרה תורה לפני הקדוש ברוך הוא: רבוננו של עולם! כשיכנסו ישראל לארץ, זה רץ לכרמו, וזה רץ לשדהו, ואני מה תהא עלי? אמר לה: זוג אחד יש לי, ושבת שמה" (ראה טור או"ח סי' ר). וזהו שאומרים: "ישמחו במלכותך שומרי שבת וקוראי ענג". ומה יהיה הענג האמתי לענג בו את השבת? - "ישבעו



הבעל שם טוב הראה פעם לתלמידיו איש אחד יושב בבגדי שבת ומראהו כמראה השור. הסיבה לכך הייתה, שהאיש אכל בשר שור, ורצה את הבשר ביותר, עד שנעשה דומה ברוחניות למראה השור.

(ספר המאמרים - הרבי הרי"צ)



ויתענגו מטובך". פרוש, על ידי התורה, שמטבעה מה שאדם שבע ממנה יותר, יש לו תענוג אז יותר".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב' ח"ב אות שיט)

מהו ההבדל בין תענוג העשיר מכספו לתענוג האכילה?

מהו ההבדל בין תענוגים חומריים לבין תענוג לימוד התורה?

יש משהו בתאוות העולם הזה, שלא נותן מנוח. ציפיות דרוכות להנאה, מתממשות ומתאדות בפרק זמן קצרצר. אנו מנסים לאחוז בהנאות, לתת להן ממשות וקיום ארוך, אבל שוב ושוב הן חומקות מאתנו. אנו מדמיינים שהנה, עוד רגע קט זה יגיע... ושוב, הבלון מתפוצץ ואנחנו מלקקים את הפצעים ואת השפתיים במקביל, מבלי לשים לב לאיכות הירודה, לדמיון המושך אותנו הלאה בקולר, ובעיקר מבלי לראות את חוסר הפרופורציות בין העטיפה המרגשת ומסעירת-הדמיון לבין החלל הריק שממלא אותה. הבעש"ט מלמד אותנו כי דווקא הישגים רוחניים, יכולים לענג תוך כדי התהליך וגם לאחריו, ולהותיר אותנו שבעים ומאושרים באמת.

### שמחה משחררת. שבת משחררת.

נסיים בדבריו של רבי נחמן מברסלב:

"צריך לזהר מאד להיות שמח וטוב לב בשבת, כי מעלת וקדשת שבת גדולה ויקרה מאד... ועל ידי זה היראה בשלמות, דהינו עם דעת.

כי בחל אפשר שיהיה היראה עם כסילות, בכחינת: "הלא יראתך כסלתך" (איוב ד, ו). ועקר הכסילות הוא מחמת השעבוד שיש בחל, כי על ידי השעבוד אין הדעת שלם, וכמו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה, כי על ידי שעבוד וגלות - הדעת מבלבל.

אבל בשבת הוא חרות. וכשיש חרות, ואין שעבוד וגלות, אזי הדעת שלם, כנ"ל. ועקר החרות על ידי התענוג והשמחה של שבת, בחינת "אז תתענג על ה'" (ישעיה נח, יד), הנאמר בשבת. "כי בשמחה תצאו" (שם נה, יב), שעל ידי שמחה יוצאין לחרות. וכשיש חרות, הדעת בשלמות".

(רבי נחמן מברסלב, 'לקוטי מוהר"ן' ח"ב תורה טז)

בימי החול אנו משועבדים לדברים זולים, שמבלבלים אותנו וגורמים לנו לעגמת נפש ואי-ישוב הדעת. במצב שכזה, אפילו יראת השם יכולה להתעקם ולהתפרש בתוכנו בצורה לא נכונה. בשבת אנו נחים מכבלי העולם, אנחנו משתחררים ושמחים, שמחים ומתוך כך משתחררים, ויכולים סוף סוף לראות את הדברים אחרת. לכן, מצב הנפש המתאים לשבת הוא שמחה וחיוניות. "צריך לזהר מאד להיות שמח וטוב לב בשבת..."

### ממני לא ילמדו...

הגאון הצדיק רבי מאיר יחיאל, הרבי מאוסטרובצה, היה נוהג להרבות בצומות ותעניות. מחובתו של האדם, היה אומר, לשנות את טבעו ולהרגיל את הגוף שלא יתבע את צרכיו. הצדיק הגמור, היה מוסיף ואומר, כשהוא אוכל ושותה, הוא מגיע על ידי האכילה והשתיה אל ה', אבל אנוכי, שאינני צדיק, צריך להינזר מהאוכל. לבסוף התחיל לצום גם ביום השבת. פעם קרא ליהודי אחד, שהיה מזלזל בשבת בגלוי, והוכיחו על כך. ענה אותו יהודי: "גם הרבי מחלל את השבת!" נדהם הצדיק ושאל: "הכיצד?" "הרבי", השיבו היהודי, "מתענה בשבת, והרי זה זלזול בכבוד השבת!" "צדקת בני", השיבו הצדיק, "אבל אינו דומה חילול שבת שלי לחילול שבת שלך. ממך ילמדו אחרים לעשות כמותך, וממני לא ילמדו אחרים..."

(סיפורי חסידים - הרב זיין)



## 5. מעולם לעולם

לא שאפשר, וכנראה גם לא נצרך, להיות במצב שבת כל השבוע. ולמרות זאת, צריך לזכור את השבת בכל יום, כך שחלק מן האישיות שלנו יהיה שבת. אם כל השבוע נחיה את החולין במלוא העוצמה ובניסיון שליטה מרבי, איך נוכל לפתע להרפות ולהיכנס לשבת, פתאום להיות מ'מי שאני לא'?

מצד שני, הדילוג אל השבת הוא מעל ליכולתנו, כך שבעצם אין שום יכולת להתכונן אל השבת.

במקורות להלן נראה כיצד, למרות שהשבת היא מעל ומעבר, עבודתנו בימי החול משפיעה על השבת שלנו, ומדוע עלינו להתכונן - ויחד עם זה לדעת כי השבת בעצמה תהיה לאין ערוך מכל מה שנכין.

### גובה הקפיצה - לפי המקפצה

**"בשבת קדש העליה לפי ערך פעלת ימי החל שפעל בהם האדם, ככה מתעורר עליו קדשת שבת קדש... והנה בכל ימי החל שעושיין המלאכה בקדשה ועל פי התורה הקדושה, נתקן העולם מעט מעט, ובשבת קדש נתעלה לפי ערך התקון של ימי החל, וכאשר יתקן הכל יהיה באמת יום שכלו שבת קדש".**

(רבי חיים מצאנז, 'דברי חיים' לחנוכה ד"ה רבים הקשו)

במשך ימי השבוע אנו מתקנים את העולם ויוצרים את התנופה לקראת ההתעלות בשבת, שהיא בעצמה חלק מהתיקון הכללי של העולם - להביא לימות המשיח, ליום שכולו שבת. עבודת ימי החול היא המעוררת את קדושת השבת לחול על האדם.

המאור ושמש' מרחיב את הרעיון:

**"אשר כל אדם רואה ומבין, אשר יש השראת קדשה לכל אדם בשבת. ואינו דומה קדשת שבת לכל אדם בשונה, רק יש בני אדם אשר מרגישים יותר קדשה בשבת, ויש שאינם מרגישים כל כך, רק מעט מן המעט, ויש שיש להם הרבה קדשה מאד, אשר כמעט כל רואיהם יכירו כי הם זרע ברוך ה', אשר חנן אותם בכינה יתרה, כמבואר בזהר הקדוש (רע"מ ח"ג רמב"ב), אשר יש לכל ישראל נשמה יתרה בשבת, אבל לא לכל אדם בשונה, והכל הוא לפי הכנת בני אדם אשר מכין מערב שבת לשבת, וכל שכן מחד ומאחר, מראשון בשבת לשבת, אשר ממשיך על עצמו קדשת שבת בכל ששת ימי המעשה. וכפי המשכתו בששת ימי המעשה - כך מרגיש קדשת שבת בשבתו, כל חד וחד לפום קדשתו ופרישתו בימי החל - כך מרגיש בשבת יותר קדשה. וזה כמעט נראה בחוש לכל אדם, שאין קדשת שבת שונה בכל אדם".**

(רבי קלונימוס קלמן הלוי אפשטיין, 'מאור ושמש' כי תשא ד"ה "ראה קראתי בשם")

עד כמה אנו מרגישים שבת? תלוי את מי אתה שואל ובאיזה שבוע... למרות זאת, איכות וכמות עבודת ה' שלנו בימי החול בודאי משפיעה על היכולת הרוחנית שלנו להיפתח לקדושת השבת. עבודת ה' בימי החול מדליקה נרות של קודש בתוך החולין. ועם הנרות הללו אנו צועדים לקראת השבת, כל אחד ואחד לפי דרגתו.

בעל התניא מכנה את התהליך הזה "עליות":

**"כי הנה נודע ששבת הוא בחינת עליות העולמות, והתורה ומעשים טובים של כל ימי החל מתעלים למעלה בשבת... שיש בכל יום הארת שבת, וכמו שכתוב: "זכור את יום השבת" (שמות כז), והוא התפלה שבה נכללים ועולים התורה ומעשים טובים של כל היום, כי התפלה נקראת "עולת תמיד" על שם עליות העולמות שעולים למעלה מעלה בזמן התפלה, כמו שהשבת נקראת**

### לימוד תורה בשבת

**"אמרו רבותינו ז"ל: "לא נתנו שבתות לישראל, אלא לעסוק בהם בתורה" (ירושלמי שבת פט"ו ה"ג). והינו, כי ישראל יש בהם כח לבנות בנני רוחני ועליון על ידי עסק התורה, ולכן נקראו בנאים, וכדושתם על הפסוק: "וכל בניך למודי ה', ורב שלום בניך" (ישעיה נד, ג). וזה הבנין שבונים אותו על ידי עסק התורה, הוא נעשה בחלק העולם הפא, ולכן בשבת שהוא "מעין עולם הפא", כמו שאמרו רבותינו ז"ל, צריך להרבות בו בעסק התורה, כי אז יצליחו בו יותר בבנין הרוחני. ולכן כתבו המקבילים ז"ל, שגדול הפעל הנעשה מעסק התורה ביום שבת, אלא פעמים יותר מן הנעשה מעסק התורה של ימות החל".**

(רבי יוסף חיים מבגדר, 'בן איש חי' פרשת שמות שנה שניה)

### כוח שמחת השבת

בימי מלחמת המפרץ בשנת תשנ"א, ביום חמישי ליל ג' בשבט, נורו טילי הסקאד הראשונים מעירק לכיוון ארץ ישראל. רבים היו מבוהלים ונתקפו בחרדות ופחדים. ביום שישי, לקראת השבת, ביקש הרבי מליובאוויטש לפרסם בארץ ישראל ובכל העולם שתי שורות: "שבת שלום ומבורך. פסק דין תורתנו הקדושה תורת אמת: "זביום שמחתכם - אלו השבתות", וכבכל הלכה - לשון ברורה: שמחה נראית ונגלית". הרבי התייחס לשמחת השבת כסגולה לביטול הגזירות. באותה שבת נערכו ריקודים אחרי התפילה בכל ריכוזי החסידים. ואכן, עשרות טילי הסקאד שנפלו על ישראל במשך המלחמה לא גרמו לפגיעות בנפש.

(אראנו נפלאות)

### "ונס יגון ואנחה"

כשהסתלק המגיד ממזריטש, הודיעו על כך במכתב לתלמידו רבי מנחם מענדל מוויטבסק. התלמידים ראו את המכתב והחליטו להמתין עם מסירת המכתב עד ערב שבת אחר הדלקת נרות. וכן עשו: לאחר שהדליק רבי מנחם מענדל את הנרות הגישו לו את המכתב. רבי מנחם מענדל הביט במכתב אך לא אמר מאומה, ובמשך כל יום השבת לא היה ניכר עליו רושם כלל, אלא התנהג כדרכו בקודש בכל שבת. אך במוצאי שבת, מיד לאחר הבדלה, נפל והתעלף.

(לקוטי סיפורים - הרב פרלוב)





האם להתכונן לשבת או שלא? הסבר מדוע.

בפסוקים "ואביו שמר את הדבר" (בראשית לז,יא) וגם "נפשי לה' משומרים לבוקר שומרים לבוקר" (תהילים קל,ו) אנו פוגשים את השורש ש.מ.ר. במובן של ציפייה והמתנה. לשמור שבת זה לא רק לא לחלל אותה, אלא לצפות ולהתגעגע אליה במשך ימי השבוע. הגעגועים הללו הופכים אותנו ל"כלים" שבתוכם יכול אור השבת לשכון.

הגעגועים דוחפים אותנו להתכונן לשבת כראוי, אך גם לאחר כל ההכנות, בשבת ישנה הפתעה. איננו יכולים לטפס עד אליה ולהיות ראויים לה, אלא הקדוש ברוך הוא מעניק לנו אותה בתור מתנה. ומתנה איננה משמשת כשכר למי שעמל כראוי, אלא מוענקת ללא כל קשר למאמץ מצד המקבל.

אז בשביל מה להתכונן? כדי שהכלים יהיו נקיים.

אפילו האוכל הטעים ביותר, זקוק לכלי הגשה נקי. אם הצלחת והסכום מלוכלכים, האוכל הטעים עדיין טעים, אבל איזה טעם יש לו?

השבת תגיע בכל מקרה, אך באיזה מצב היא תמצא אותנו? אנו מתכוננים לשבת, לא בשביל האור של השבת, מכיוון שבין כך ובין כך איננו ראויים לו ובין כך נקבל אותו במתנה. אנו מתכוננים כדי שהכלים שלנו יוכלו להכיל את האור, שיהיה לנו את הכוח והיכולת לספוג לתוכנו את הקדושה. שלא נקלקל.

מקור הברכה

בפיוט "לכה דודי" מופיע הביטוי המוכר "סוף מעשה במחשבה תחילה". השבת היא בעצם סוף מעשה, היום האחרון והתכלית אליה אנחנו מתכוננים בכל ששת הימים. אך במידה רבה לא פחות, השבת היא יום של התחלה ומקור. ששת ימי החול לא רק מכינים לשבת שתבוא, אלא בעיקר סופגים ותלויים בשבת שחלפה עלינו. איזו שבת תהיה לך? תלוי במה שעבר עלי השבוע. ואיזה שבוע יהיה לך? תלוי בשבת שעברה עלי. את שני הפנים של השבת, מוצא השם משמואל<sup>1</sup> כבר בשבת בראשית:

"שבת יש בה שני ענינים: מה שהיא קדם ימי המעשה ומנה שתא יומין מתברכין וממנה ששת הימים מתברכים, ומה שהיא אחר ימי המעשה. וכבר אמרנו, שכנגד בריאתו של עולם השבת היא אחר ימי המעשה, ולפי שטרם האדם בששת ימי המעשה יאכל בשבת. ושבת שקדם ימי המעשה הוא כנגד בריאתו של אדם הראשון, שאצלו היתה השבת קדם ימי המעשה, שבחסד ה' עליו האיר לו קדשת השבת, למען יהיה ביכלתו לעבוד עבודתו בששת ימי המעשה שאחר כך, וכבש"ס (סנהדרין לח ע"א) "למה נברא האדם בערב שבת? כדי שיפנס למצוה מיד".

(רבי שמואל בורנשטיין מסוכטשוב, 'שם משמואל' בשלה תרע"ב ד"ה "ויאמר ה'")

הסבר מדוע ההסתכלות הראשונה היא "כנגד בריאתו של עולם", ומדוע ההסתכלות השנייה היא "כנגד בריאתו של אדם הראשון".

חפש דוגמאות נוספות, לאורך לוח השנה היהודי, לצינוני זמן שמשמשים את העבר והעתיד כאחד.

"עולת שבת" על שם עליות העולמות שבשבת. ואחר כך התפללות של כל ימי החל עם כל התורה ומעשים טובים שנכללו בהן נכללים בשבת ממש".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'לקוטי תורה' בהר ד"ה ואת שבתותי תשמורו)

כשאנו מקיימים מצוות, אנו עושים מעשים טכניים בתוך מסגרת העולם הזה. ודאי שאלו מעשים נפלאים, וחובה עלינו לקיימם - אך כדי שמעשה שנעשה בתוך מסגרת העולם הזה יפרוש כנפיים ויקבל משמעות בעולמות עליונים, הוא צריך "לעלות" לרמת עמידה ישירה יותר מול ה'.

מעשי המצוות ולימוד התורה שלנו "עולים" על ידי התפילה שבכל יום, מכיוון שבתפילה אנחנו לא עושים כלום מלבד לעמוד מול ה' ולדבר אתו. ובהגיע השבת, מתעלים כל העולמות ומתקרבים לשורשם, ותפילות ימי החול, עם התורה והמצוות שנכללו בהן, עולות מעלה מעלה.

מעבר לכך שבאופן סגולי, כל סוג של עבודת ה' מכין לשבת, נסה לשער האם יש סוג מסוים של עשייה, לימוד או תפילה שיכולים לחבר אותנו ישירות אל התכנים של השבת.

מתכוננים ... מופתעים!

על אף החובה להתכונן באופן מעשי ובאופן נפשי, יש בשבת משהו שבעצם אי אפשר להתכונן אליו, שגדול עלינו.

"והיה ביום הששי והכינו את אשר יביאו" (שמות טז,ה). הרב הגדול מורנו הרב צבי בן הבעש"ט אמר להרב פנחס מקוריץ, שצריך האדם לעשות הכנות לקבל קדשת השבת, כמו שאמר הכתוב: "והכינו את אשר יביאו". ורבי פנחס השיב לו, כי דבר הנתן מלמעלה והאדם אינו יודע כלל איך ומה יתנו לו - איך אפשר להאדם להכין עצמו אליו? רק שצריך לשמור את עצמו מכל דבר רע". (בעש"ט על התורה' פרשת בשלח אות יד)

מהו הויכוח בין הרב צבי בן הבעש"ט לבין רבי פנחס מקוריץ? האם ברור לך כי יש ביניהם מחלוקת?

רבי לוי יצחק מברדיטשוב מציג את המתח בין חובת ההכנה לבין אי-היכולת להתכונן, ומלמד אותנו נוסחה מאוזנת, המשלבת בין הדברים:

"בודאי שבת הוא מתנה טובה. רצה לומר, האור והקדושה הבא מלמעלה לתוך לבות בני אדם, ורוח קדושה ושכל חדש וחיות רוחנית הבא מעולם עליון הנקרא 'ערבות', אשר שם תענוג וחיות, שבו גנזי חיים.

והנה, באמת יש לאדם לצפות כל ימי החל על מתנות השבת, על קדושה וחיות זו הבאה לאדם, ובודאי בעי וצריך הכנה רבה כל ששת ימי המעשה על שבת, וכפי אשר יעשה הכנתו בן תהיה השגתו, והכתוב אומר (שמות טז,ה) "והכינו את אשר יביאו", שאדם צריך להטריח את עצמו בחל שיהא לו בשבת, ומי שטרם בערב שבת יאכל בשבת (עבודה זרה ג ע"א).

ואף על פי שאדם מכין את עצמו, מכל מקום מתנה טובה הוא, כי אף אם יכין אדם את עצמו בכל מיני הכנות שונים, אינו ראוי לקדושה ושום שפע לו מהשם יתברך ביום השבת, ובודאי הוא מתנת חנם.

אך דהקנה צריך להיות, להכין את עצמו האדם להיות לו לבית קבול וכח לקבל".

(רבי לוי יצחק מברדיטשוב, 'קדושת לוי' פרשת כי תשא)



ההכנה לשבת מתחילה מיום רביעי - כשמורה הדרך והמכוון הוא ה"לכו נרננה הקטן" שהוא בן שלושה פסוקים, אותו אומרים בשיר של יום רביעי בתפילת שחרית.

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש)





# שבת

## והכינו

הרב הצדיק רבי הירש מרימנוב היה נקרא בשם 'רבי הירש משרת', כי מקודם היה משרת בביתו של רבו וקודמו, הצדיק רבי מענדל מרימנוב. נזדמן פעם שהצדיק רבי הירש התראה עם אחד הגדולים שבדורו, ושאל אותו גדול את רבי הירש לפירוש דברי רש"י בברכת כוהנים: "כה תברכו את בני ישראל אמור להם – אמור כמו: זכור ושמור" (במדבר ו, כג). השיב לו הצדיק: כשישימתי את הצדיק רבי מענדל מרימנוב ארע פעם אחת, שכבר הגיע יום החמישי ובבית לא היתה אף פרוטה לצורכי השבת. הרבנית בקשה ממני, שאלך להצדיק ואשאלו מה לעשות. אך כשנכנסתי לחדרו וראיתי את גודל התעסקותו ודבקותו בעבודת ה' לא מלאני ליבי להטרידו, וחזרתי לאחורי. הגיע יום החמישי בערב, והרבנית התחילה להציק לי שאלך סוף סוף להזכיר להצדיק שאין כל מאומה לשבת. הלכתי ושוב ראיתי שהוא עסוק בתורה ועבודה בהתלהבות ובדביקות, ושוב לא יכולתי להפסיקו ולהטרידו. כשהגיע יום השישי בבוקר, ובבית עדיין אין דגים ולא בשר ולא כלום, נכנסתי שוב לחדר הצדיק ואמר לי הצדיק מעצמו: "לך וקח את הקדרה שמבשלים בה דגים, תשים לתוכה מים, ותשפות אותה על האש. וכך תעשה גם בקדרה של הבשר ושל שאר תבשילי השבת". תמהתי ואמרתי: "רבי מה נבשל באותן הקדרות, הלא אין דגים ואין בשר?" השיב לי הרבי: "כתוב בתורה: 'זוהיה ביום השישי והכינו את אשר יביאו' (שמות טז, ה). אנחנו מחויבים לעשות ההכנה, והשבת כבר תביא בעצמה את מה שצריך".

וכך היה. לקחנו את הקדרות, שמנו בהם מים ושפתנו אותן על האש. כעבור זמן מה בא פתאום כפרי אחד, ושאל אם יוכל לשבות אצלנו, כי הוצרך לרגל איזה עניין לשבות בעיר בשבת, ורצונו לשבות בבית הרבי. והוא הביא עמו את כל צרכי השבת ביד רחבה: דגים חיים, ובשר ושומן וכו'. מובן, שברצון רב קבלנו את האורח לשבת, והיה לנו עונג שבת כראוי.

וכך הוא העניין, סיים הצדיק רבי הירש, גם בברכת כוהנים: כלום הכוהנים בכוח עצמם ממשיכים את הברכות? הלא כתוב: "ושמו את שמי על בני ישראל ואני אברכם" (במדבר ו, כז)! אלא שהקדוש ברוך הוא צוה שהכוהנים יעשו את כל ההכנות שיש בידם לעשות: יטלו ידיהם, יחלצו נעליהם, יפרשו כפיהם, ויאמרו "יברכך וכו'", ושוב בא אחר כך הקדוש ברוך בעצמו ואומר שעתה "ואני אברכם". ושזהו שכתב רש"י: "אמור להם, כמו זכור ושמור". ברכת כוהנים היא דוגמת הכנת השבת.

(סיפורי חסידים – הרב זיון)

ה' ברא את האדם רק ביום שישי, כי בלי השבת הוא פשוט לא יכול היה להתקיים שבוע שלם. השבת היא מקור הברכה, מקור הכוח והחיים, ובלעדיה אי אפשר לפתוח שבוע חדש של עבודה בכלל ובטח לא של עבודת ה'. השבת מדליקה לנו נרות של קודש שיאירו ויחממו אותנו בתוך ימי החול.

"קדשת השבת יש שנים בכחה. האחד, מה שהיא מקדשת ומעלה את ישראל בקדשתה העליונה, ומרוממת אותם בעצם קדשת היום למעלה מכל ענייני חל, ומדבקתם בכבוד עליון וקדשה עליונה. חוץ מזה, היא ממשכת גם כן את כח כל ימי המעשה עם כל חלונותם ושלפוחתם, שעל ידי מה שהם נזכרים בקדשת השבת הנם מתרוממים. ובאין הפרה מוחשית, הנפש הישראלית מרוממת עצמה אפילו בימי החל מפני הזכר של יום השבת, ובזה אין דברי החל שפלים כל כך כמו שהם נראים בחיצוניותם, כי אם הולכים ומתעלים בקדשת השבת. ואף על פי שרב הזמן הם עסוקים בעבודת החל, מפל מקום כל כך הקדשה קרובה היא אל לבם, עד שהתכלית העליון שבחיים מנח עמק בתוך הלב שהוא נעוץ וקא בהקדשה".

(רבי אברהם יצחק הכהן קוק, 'עולת ראייה' ח"ב קידוש)

## בגדי הקודש

שני האחים הקדושים, רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליזנסק, הרגישו מידי שבת קדושה והתעלות. פעם התלבטו האם תחושתם אמיתית או דמיונית. החליטו לערוך ניסיון: באחד מימות החול הם ילבשו בגדי שבת וערכו שולחן שבת, ואם גם אז הם ירגישו קדושה שבתית הם יוכחו לדעת שתחושתם בשבת אינה אמיתית, שהרי לא יתכן שגם ביום חול הם ירגישו את קדושת שבת. ואכן כך עשו, באחד מימות החול הם לבשו בגדי שבת וערכו את שולחנם הטהור עם כל עדת החסידים ממש כביום השבת, והנה הם חשו קדושה כבשבת. כשסיפרו זאת לרבם, הרב המגיד ממזריטש, אמר להם: "אם לבשתם מלבושי שבת בדין הוא שתרגישו קדושתה, שכן למלבושיה יש כוח להמשיך את אור קדושת השבת אפילו לימי חול!".

(השבת - הרב קרטיק)



"ששת ימים תעשה מלאכה" (שמות להב). נאמר "תעשה" ולא "תעשה", ללמדנו שהמלאכה בששת ימי החול צריכה להיעשות מבלי שישקעו בה יותר מדי, אלא כאילו היא נעשית מאליה והראש יעסוק בעניינים רוחניים, ואז "וביום השביעי יהיה לכם קודש", השבת תהיה מוקדשת לענייני הרוח בלבד.

(הרבי מליובאוויטש)





פרק ב  
נתיב השבת



בפרק הקודם למדנו על השבת 'מלמעלה'. כעת, נמשיך את הלימוד דרך טיול לאורכה של השבת, מכניסתה ועד צאתה. נעצור בתחנות שונות בדרך: הדלקת הנרות והכניסה לשבת, שלושת חלקי השבת, תפילות, סעודות וצאת השבת. ניתן היה לכתוב כמעט ספר על כל אחד מן הדברים, ולהוסיף נושאים רבים נוספים בהם לא נדון. תורת החסידות משופעת ב'תורות' ומאמרים המאירים את השבת מאין-ספור זוויות. בפרק שלפנינו הצצה קלה, כדרכנו, במספר נושאים, מתוך תקווה כי 'עם האוכל יבוא התיאבון'.





# 1. ממריאים!

## לרחוץ את הנפש

יום שישי עומד להסתיים. תפילה אחרונה של ימי החול נשמעת בבתי הכנסת. כל היום התרוצצנו מצד לצד כדי להכין את הבית, האוכל וכל הדברים לשבת, אבל במה אנחנו מכינים את עצמנו?

"תנו רבנן: שש תקיעות תוקעין ערב שבת. ראשונה - להבטיל את העם ממלאכה שבשדות, שנייה - להבטיל עיר וחנויות, שלישית - להדליק את הנר... ותוקע ומריע ותוקע, ושבת".

(תלמוד בבלי, מסכת שבת דף לה ע"ב)

"היו תוקעים בכל ערב שבת. ולא שיף הטעם בשביל בטול מלאכה, כי לבטול מלאכה היה די בהזכרה אחרת. ויש לומר, כי הטעם לתקיעה זו הוא משום דשופר מעורר לתשובה, ותשובה היא הכנה לשבת. ובשם האר"ל, שההכנה לשבת היא בושא, שיבוש עצמו מהשפעת וקדשת שבת הבאה; וזאת הבושא פועלת ועושה להסיר ממנו הפסלת והרע, ואחרי זה יוכל לנגס בו קדשת שבת... ולמה לא נבוש את עצמנו מקדשת שבת..."

(רבי יצחק מאיר אלטר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שה)

חשבו: על איזו בושא מדבר הרי"מ מגור? ממה יש להתבייש?

יום שישי הוא זמן תשובה והטהרות, לקראת קדושתה של השבת. לא רק את רצפת הבית, את הבגדים ואת הגוף צריך לנקות - בעיקר צריך לרחוץ את עצמנו מהלכלוך שדבק בנפשותינו במשך השבוע. את עבודת התשובה והניקוי הנפשי מאפיין הרי"מ מגור דווקא בתחושת הבושא. הבושא מפני הקדושה הממששת ובאה, נובעת מתחושת העמידה מול ה'. דברים שנראו לנו חשובים עד מאוד מתגמדים או לפחות מקבלים פרופורציות, ואילו דברים אחרים שזנחנו דורשים את מקומם האמיתי. הבושא גורמת לנו לשינוי פנימי ולכניסה לעיניים של שבת.

האם חשתם פעם כיצד בושא פתאומית משנה את סדר העדיפויות שלכם?

מעניין לראות מעין דו-שיח בין הרבי מקוצק לתלמידו, הרי"מ מגור, בנושא זה:

"הרבי מקאצק זצ"ל אמר: 'אינני יודע מה שהם רוצים ממני. בכל ימות השבוע עושה כל אחד מה שלבו חפץ, וכשבא שבת קדש, הריהו מתעטף בגלימת המשי השחורה, מתהדר באבנט שחור ועוטה את השטר"ימל, והנה הוא כבד מחתן עם 'לכה דודי'. אני אומר: כמעשהו בהל כף מעשהו בשבת!"

ואני (=הרי"מ מגור) אומר, "אש לפניו תלך, ותלהט סביב צריו" (תהילים צו,ג). אם מתרגשים עד העצמות - כתוב: "האירו ברקיו תבל" (שם שם,ד). מאיר השבת לתוכו של האדם. זאת ועוד: אם מתהלכים מלאי בושא, ותוף בושא ממלמלים 'מי אני לשבת', 'איזה מחתן אני עם שבת קדש', בא השבת ועוטפת את האדם, ולוקחת אותו עם בשתו".

(רבי יצחק מאיר אלטר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שה)

מה טען הרבי מקוצק?

כיצד ניתן להתכונן לשבת לפי הרבי מקוצק?

מה ענה לדבריו 'חידושי הרי"מ'? האם הם אינם מסכימים זה עם זה?



על ידי ההכנה שאומרים "לכבוד שבת קודש", מורידים שפע ברכה מלמעלה.

(רבי מנחם מענדל מרימנוב)



## בגדי שבת

"וכבדתו" (ישעיה נח,ג) - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חל" (שבת ק"ג ע"א)... והינו, דבגדי שבת כמו בגדי כהנה, וכמו שכתוב: "לבש בגדי כהנה גדולה כו' בגדי שבת היו" (מדרש רבה במדבר פ' ד). ובגדי כהנה מפורש שמביאין קדשה לכהן, וכמו שכתוב: "בזמן שבגדיהם עליהם - כהנתם עליהם; אין בגדיהם עליהם - אין כהנתם עליהם" (סנהדרין פג ע"ב). וכך בגדי שבת מכניסין קדשה לישראל".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' ויגש אות ז)

## טבילה במקווה

"הקדוש רבי חיים ויטאל כתב (פרי עין חיים שער ערב שבת פ"א): "וצריך לטבול שתי טבילות. אחת לפשוט בגדי חל מעליו, ואחת להמשיך עליו תוספת שבת". פרוש, שקדם יתן אל לבו ומחשבתו לשוב בתשובה שלמה לפני בוראו, כדי שיוכל לפשוט ולהסיר מעליו בגדי חל על ידי הבשת והתשובה, ואז יוכל לגרש מאתו ה'סטרא אחרא' וצד אחר, טמאה השורה עליו... על ידי הטבילה במי המקווה מימי החסד... ובאה הטבילה השנית למשוך עליו קדשת שבת".

(רבי חיים מצ'רנוביץ, 'סידורו של שבת' שורש א ענף ג)

## פני שבת נקבלה

הגאון החסיד רבי אייזיק מהומיל ביקר פעם אצל רבי ישראל מרוז'ין. בהיותו בחדרו של הרבי מרוז'ין, בערב שבת, ראה שברגע כניסת השבת השליך רבי ישראל את המקטרת מידו ופניו השתנו. השינוי היה כה גדול, סיפר רבי אייזיק, שאם לא היה נוכח כל הזמן בחדר לא היה מאמין שזהו אותו אדם! ויש מספרים שרבי אייזיק אמר: "ראיתי, שהוא עלה למעלה ואני נשארתי למטה".

(שמועות וסיפורים - הרב רפאל כהן)

## שיר השירים

פעם בליל שבת ישב רבי אהרן מקרלין בבית המדרש של המגיד ממזריטש ואמר "שיר השירים". בתוך כך נכנס משרתו של המגיד ואמר לרבי אהרן, שהרבי ביקש שיפסיק לומר שיר השירים, שכן אמירה זו מרעישה את העולמות והרבי אינו יכול לישון!

(רשימות דברים - הרב חסיריק)



בערב שבת קודש צריכים לעסוק בתשובה על כל העבר בימות החול, כדי לקבל קדושת שבת בלא שום מניעה מכל דבר חטא ועוון.

(הרב קוק)



## לצעוק ולהודות

את ההכנה לשבת בתשובה והתעוררות נפשית, הכניס הבעל שם טוב לסידור התפילה. הבעל שם טוב הקדוש תיקן לומר את מזמור ק"ז בתהלים לפני תפלת מנחה של יום שישי.

עיינו במזמור שלפניכם. שימו לב, תוך כדי קריאה, מהו הרעיון המרכזי של המזמור. כמה חלקים מרכיבים את המזמור ומהו הפסוק החוזר. אלו מצוקות מתוארות וכיצד נחלצים מהן.

### הדו לה' כי-טוב פי לעולם חסדו.

ב יאמרו גאולי ה' אשר גאלם, מיד-צד.

ג ומארצות קבצם ממזרח וממערב מצפון ומים.

ד תעו במדבר בשימון דרך עיר מושב לא מצאו. ה רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף. ו ויצעקו אל ה' בצר להם ממצוקותיהם ויצילים. ז וידריכם בדרך ישרה ללכת אל-עיר מושב. ח יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם. ט כי-השביע נפש שקקה ונפש רעבה מלא-טוב. י ישבי חשך וצלמות אסירי עני וברזל. יא כי-המרו אמרי-אל ועצת עליון נאצו. יב ויכנע בעמל לבם כשלו ואין עזר.

יג ויצעקו אל ה' בצר להם ממצוקותיהם יושיעם. יד יוציאם מחשך וצלמות ומוסרותיהם ינתק טו יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם. טז כי-שבר דלתות נחשת ובריחי ברזל גדע. יז אולים מדרך פשעם ומעונותיהם יתענו. יח כל-אכל תתעב נפשם ויגיעו עד-שערי מות.

יט ויצעקו אל ה' בצר להם ממצוקותיהם יושיעם. כ ישלח דברו וירפאם וימלט משחיתותם. כא יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם. כב ויזבחו, זבחי תודה ויספרו מעשיו ברנה.

כג יורדי הים, באניות עשי מלאכה במים רבים.

כד המה ראו מעשי ה' ונפלאותיו במצולה. כה ויאמר ויעמד רוח סערה ותרום גליו. כו יעלו שמים ירדו תהומות נפשם ברעה תתמוגג. כז יחגו וינועו כשכור וכל-חכמתם תתבלע. כח ויצעקו אל ה' בצר להם וממצוקותיהם יוציאם. כט יקם סערה לדממה ויחשו גליהם. ל וישמחו כי ישתקו וינחם אל מחוז חפצם. לא יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם. לב וירוממוהו בקהל עם ובמושב זקנים יהללוהו. לג ישם נהרות למדבר ומצאי מים לצמאון. לד ארץ פרי למלחה מרעת יושבי בה. לה ישם מדבר לאגם מים וארץ ציה למצאי מים. לו ויושב שם רעבים ויכונונו עיר מושב. לו ויזרעו שדות ויטעו כרמים ויעשו פרי תבואה. לח ויברכם וירבו מאד ובהמתם לא ימעייט. לט וימעטו וישחו מעצר רעה ויגון.

מ שפך בוז על-נדיבים ויתעם בתהו לא-דרך. מא וישגב אכיון מעוני וישם כצאן משפחות. מב יראו ישרים וישמחו וכל-עולה קפצה פיה. מג מי-חכם וישמר אלה ויתבוננו חסדי ה'.

מצאו את עצמכם במזמור, אלו מן הדימויים דיברו אליכם במיוחד?

מה ניתן ללמוד מתקנת הבעל שם טוב? מדוע מתאים תוכן המזמור למעבר מימי החול אל השבת?

שני פסוקים עולים שוב ושוב לאורך המזמור: "ויצעקו אל ה' בצר להם", ולאחר מכן "ודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם". הכניסה אל השבת מתחילה בצעקה: ה' תוציא אותי מימי החול, תביא אותי אליך לחוף מבטחים. ה' תפתח לי את הפה, שאוכל להתפלל אליך בשבת בכל ליבי.

"וזהו שייסד הבעל שם טוב וצ"ל לומר בכל ערב שבת מזמור ק"ז, מחמת שצריך לזכור עצמו יותר ויותר בעת ההוא, ושם נזכרים ארבעה שצריכים להודות (ראה ברכות נד ע"ב). והראשון "תעו במדבר" הוא לשון דבור, שכשבא להתפלל הוא תועה בהדבור ואינו יכול להביא מדותיו כלן בהדבור; כי צריך לבוא עם כל המדות בהדבור, ולשום כל חיותו בהדבור, שלא ישאר שום מדה לחוץ, ולפעמים אינו יכול לעשות כן, מחמת שהיה מקשר כל ימי השבוע בעסקיו. וזהו "תעו במדבר"... והתקנה היא "ויצעקו", צעקה היא בלא דבור לה' שירחם עליו לעזרהו, ו"הבא לטהר מסייעין אותו" (יומא לח ע"ב). ומחמת שבא למדת רחמנות וכל עקרו הוא לעבודתו יתברך, אזי נפרדין ממנו החשכות".

(רבי מנחם נחום מצ'רנוביל, 'מאור עיניים' פרשת בשלח)

אחרי שצעקנו, ונכנסנו סוף סוף אל השבת, אנחנו יכולים להודות לה' ולהרגיש בטוחים.

"הודו" הוא פעין ברפת הודאה. ארבעה צריכין להודות, על אשר מעבדין דחל' (מעשי החל) לא נזוקו בגוף ונפש, ברוחניות וגשמיות".

(רבי אברהם דוד לאוואוט, 'שער הכולל' עמוד נב)

דיון בכיתה: האם זכורה לך שבת יוצאת דופן, בה חשת על בשרך כיצד השבת היא חוף מבטחים מימי השבוע?



הבעל שם טוב היה כל כך מתעלה ביום השבת, עד שהיה זקוק לתפילות מיוחדות בערב שבת על כך שיישאר מחובר ויוכל לענות לתלמידיו בשבת.

(רבי דובער האדמ"ר האמצעי)



אלמלא המתיקות של יום השבת קודש, לא היה בכוחי להכיל את המתיקות של ערב שבת.

(רבי אלימלך מליזנסק)







איור: הרב נחום רכל

## שבת שלום

השמש עומדת לשקוע. נרות שבת מציפים את הבתים באור יקרות, תפילת הנשים נשמעת והשבת פורשת כנפיה בעולם. כנפיים של שלום, שלום בבית - "נר ביתו משום שלום ביתו" (שבת כג ע"ב), ושלום בעולם כולו. נרות שבת משרים את בואה של השבת שלום.

"שלום הבית נגמר על ידי האור הגשמי של נר השבת. ולכאורה, כל נר דלוק, גם אם אינו נר מצוה, מאיר את הבית כדי "שלא יכשל בעץ או באבן", ומביא לשלום בית. ומהי אפוא המעלה שבהדלקת נרות שבת, שדוקא היא המונעת את הפך השלום?

אלא שהאמת איננה כך: אור סתם, שאינו קשור ל"נר מצוה" (משלי ו, כג), אינו מביא תמיד שלום. לפעמים עלול להיות ההפך: על ידי אור זה רואים לפעמים אדם (או תכונה באדם) שאי אפשר לסבול, וזה יכול לגרום להפך מן השלום. דוקא האור האמתי של "נר מצוה ותורה אור", ש"כל התורה נתנה לעשות שלום בעולם" (רמב"ם הלכות חנוכה ד, יד), הוא גורם להבאת אחרות ושלום, שלום בית.

אחד הפרושים למאמר "כל התורה נתנה לעשות שלום בעולם", הוא: עשיית שלום בין העולם לבין הקדוש ברוך הוא, שיהיה נפר שהעולם אינו מנגד לאלקות; ויותר מכך: שכל תכליתו היא להיות דירה לה' יתברך, באמצעות התורה והעבודה הרוחנית של ישראל.

בכך מובן שזוהי המעלה המיוחדת של נרות שבת קדש, שבהם הענין של "שלום בעולם" הוא ביתר תקף. הראיה שהמציאות האמתית של העולם היא אלקות נגדמת באמצעות נרות שבת קדש, יותר מאשר באמצעות מצוות אחרות, כפי שכתוב בזהר: "כי נר מצוה, מאי נר מצוה? - דא... נר שבת" (מהו נר מצוה? זהו נר שבת). הענין של "נר מצוה" - הארת העולם - בולט יותר בנרות שבת קדש מאשר במצוות אחרות, אפילו אלה הקשורות בנר גשמי.

יש לומר שזהו הטעם הפנימי לכך שבענין "שלום בית" הנגמר על ידי נר שבת נאמר הבטוי "שלא יכשל בעץ או באבן" (ראה מגן אברהם סי' רס"ג ס"ק י"ג). מהו הדיוק ב"עץ" או "אבן"? אלא שבכך נרמז הפסוק "אמרים לעץ אבי אתה, ולאבן את ילדתנו" (ירמיה ב, כז), שהופכים את העץ או האבן לעבודה זרה, רחמנא ליצלן... על ידי האור של נרות שבת קדש, שענין ה"נר מצוה" וההשפעה של "שלום בעולם" נפרים באפן גלוי בגשמיות העולם, מבטח ש"לא יכשל בעץ או באבן", כי באמצעותם רואים שהעץ או האבן, ככל מציאות העולם, מנהגים על ידי בעל הבירה, ויש להשתמש בהם לענינים שבקדשה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק י"ז תוריע שיחה ג)

במה שונה אור נרות השבת מאורם של נרות אחרים?

מהו השלום שיוצרים הנרות?

## כואב ליל שבת

"רזא דשבת, איהי שבת דאתאחדת ברזא דאחד... כד עיל שבתא איהי אתיחדת ואתפרשת מסטרא אחרא, וכל דינין מתעברין מנה, ואיהי אשתארת ביחודא דנהירו קדישא, ואתעטרת בכמה עטרין לגבי מלכא קדישא. וכל שולטני רוגזין ומארי דדינא, כלהו ערקין ואתעברו מנה, ולית שולטנא אחרא בכלהו עלמין. ונאפהא נהירין בנהירו עלאה, ואתעטרת לתתא בעמא קדישא, וכלהו מתעטרין בנשמתין חדתיין כדין שירותא דצלותא לכרכא לה בחדוה בנהירו דאנפין".

(זהר פרשת תרומה דף קל"ה עמוד א. רבים נוהגים לומר קטע זה לפני ערבית של ליל שבת)



## 2. השבת כתהליך

שבת קודש מחולקת בקבלה ובחסידות לשלוש יחידות זמן: ליל שבת, שבת בבוקר ומנחה של שבת. כל חלק מהווה דרגה אחרת בזמן ולכן יש לו את הסעודה והתפילות המיוחדות לו. למבנה המשולש הזה חז"ל אף מצאו מקור בפסוק הרומז לסעודות השבת: "זיאת משה אכלוהו היום, כי שבת היום לה' היום לא תמצאוהו בשדה" (שמות טז, כה). שלושת ה"היום" בפסוק, מלמדים על שלושת הסעודות ודרגות הזמן של השבת.

לפני לימוד המקורות. נסו לאפיין בעצמכם את חלקי השבת כפי שאתם חווים אותם. מה אתם עושים בכל חלק בשבת? מה זה עושה לכם? מה הייתם רוצים לקבל בכל אחד מחלקי הזמן?

במקורות הבאים ננסה להבין מה האופי המיוחד של כל אחת מדרגות הזמן של השבת. ראשית כל נתמקד בשתי היחידות הראשונות: ליל שבת, ושבת בבוקר.

"וכנודע, שיש שבת דמעלי שבתא ושל ליל שבת ושבתי דיממא ושל היום. שבת דמעלי שבתא היא בחינת העלאה, ושבתי דיממא היא בחינת המשכה".  
(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'תורה אור' יתרו עג, א)

בליל שבת אנחנו עדיין עושים את הצעדים הראשונים בעולמה של השבת. בכל דקה אנחנו מנסים להיכנס יותר, להתעלות, ולהרים את עצמנו מתוך החולין אל קדושת היום. זהו השלב הראשון בפגישה שלנו עם השבת - לצאת מעצמנו אל עבר השבת. השלב השני הוא איך שהשבת באה ונמשכת אלינו, וזה קורה בשבת בבוקר. בשבת בבוקר אנחנו כבר בפנים, והעבודה עכשיו היא למשוך את קדושת השבת אל תוך ליבנו. ההבדל בין ה"העלאה" וה"המשכה" הוא גם ההבדל בין הצד של ה"שמור את יום השבת", לעומת ה"זכור את יום השבת".

"סעודה ראשונה היא שבתא דמעלי שבתא, והוא השביתה וההעלאה, והיא בחינת 'שמור'. סעודה שנייה היא שבתא דיומא, שהיא ענין המשכת התענוג בשבת, וקראת לשבת ענג" (ישעיה נח, ג), והוא ענין "זכור את יום השבת" (שמות כז, ז).

(רבי שלום דובער שניאורסון מליובאוויטש, 'ספר המאמרים' תר"פ עמוד רסב)

בליל השבת הצד החזק בנו הוא ה"שמור" - לשים לב שאנחנו מאופסים, לא עושים מלאכה, לא חושבים על כל מה שעבר עלינו היום ואתמול, ומתאמצים להתחבר לאור של השבת. ואילו בשבת בבוקר השבת כבר מקיפה אותנו. אכלנו טוב, ישנו טוב, ימי החול נשכחו מאיתנו, ועכשיו אנחנו כבר יכולים לקבל את האור של השבת בעומק יותר - בתענוג. יש לנו יותר כוח ללמוד, להתפלל ולהתענג מהקדושה של היום, ולקיים את "זכור את יום השבת לקדשו".

המקור הבא ימשיך להבהיר לנו את ההבדלים בין שני חלקי היום, ואף יבאר לנו את מקומה של הדרגה השלישית - שעת מנחה וסעודה שלישית:

"איתא מהגאון הקדוש רבי אברהם מסוכאטשוב ז"ל, שהנה עבודת ה' הוא על דרך קשר הנשואין, שיש בזה שלש דרגות: קדושין, חפה ויחוד. כמו כן הוא הקשר שבין יהודי לאביו שבשמים: תחלת העבודת היא על דרך קדושין, שמיוחדת ומזמנת לו, דהינו שיהודי מזמין את עצמו לעבודתו יתברך. אחר כך, קשמתקרב יותר אליו יתברך, הוא בבחינת חפה, בחינת הכאה לביתו, וכבוד ה' חופף עליו כל היום, בחינת פורש טליתו עליה. אחר כך, כשנכנס לפנימיות העבודה, זוכה לבחינת יחוד, שמתדבק אליו יתברך בכל נפש רוח ונשמה שלו.

וכנגד שלש דרגות אלו הם שלשת העתים של שבת קדוש: ליל שבת קדוש הוא בחינת קדושין, שמתייחדת ומזמנת עצמה אליו יתברך. שחרית של שבת הוא בחינת חפה והכאה לביתו, שאור מקיף מאורו יתברך חופף עליו אז. ובצללות המנחה וסעודה שלישית הוא בחינת יחוד ודבקות עלאית".

(רבי שלום נח ברובסקי מסלונים, 'נתיבות שלום' שבת מאמר ראשון)

כמו חתן וכלה שלאט לאט מתקשרים זה לזה, גם אנחנו מתחברים אל השבת בשלבים. בתחילה, בליל שבת, אנחנו צריכים לבוא אל השבת ולומר: 'אנחנו שלך, אנחנו כבר לא שייכים לימי החול - הרי את מקודשת לנו ואנו מקודשים לך'. כעת, יכולה השבת לעטוף ולהכניס אותנו לגמרי אל תוכה, ככלה הנכנסת לחופה, ביום השבת.

השיא של השבת הוא בזמן המנחה, בסעודה שלישית. בשעה הזאת אנחנו כבר לגמרי 'שבתיים' והשבת היא כבר חלק מאיתנו. שעה זו היא שעה של דבקות, דבקות בקדושת השבת, וממילא דבקות הנשמה בה'. שעה זו נקראת שעת "רעווא דרעווין" = "רצון הרצונות", השעה שבה מתגלים בנו הרצונות העמוקים ביותר, והקשר הקרוב ביותר אל ה' - "זאני תפילתי לך ה' עת רצון". זו הסיבה שהסעודה השלישית אינה רוויה במאכלים כמו שתי הסעודות שקדמו לה אלא בניגונים של געגועים ותשובה אל ה'.

"החדושי הרי"מ אמר על המשנה "יפה שעה אחת בתשובה ומעשים טובים בעולם הזה, יותר מכל חיי העולם הבא" (אבות ד, יז), שזו השעה, היא סעודה שלישית, שאז היא יפה בתשובה".

(שיח שרפי קודש' שבת אות פג)

"זמן הסעודה שלישית בשבת הוא כמו יום הכפורים של השבוע. כמו יום הכפורים שמגלה ומטהר את הנפש מפל השנה, כן שלש סעודות מגלה את כל התשוקות ואנחות הנפש שהיו מסתרות בו בכל השבוע.

בכל השבוע הנפש שואפת אל על ונאבקת במסטינים ודורסים, וטרדותיה עומדים עליה, רומסים אותה וסותמים את פיה, עד שלפעמים גם קולה לא ישמע. ואין האדם יודע ושומע שיש בו נפש שחולת אהבה.

וכשבא שלש סעודות והכונה לסעודה שלישית, שהאיש עוזב את כל העולם ומוסר את עצמו לה', מתקרב אליו ומדבר עמו, כל תשוקת הנפש יסוריה וצעקותיה של כל השבוע באים ומתגלים. פעם מרגיש תשוקה עזה "משוף עבדך אל רצונך", ופעם כאב עצום בקרבו, "הכוני ופצעוני", ואנחה מתפרצת מלבנו: "אל, נא, רפא נא לה!"

ואם מקשיב האיש לכל זעזועי וצעקות נפשו בשעה זו, ישמע את צעקת בת המלך שנאבקת ומכה מן הרקים ופוחזים, בשעה שהיא רדופה אל אביה וקוראה "אבי, אבי, הצילני מהם אליך".

(רבי קלונימוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה, 'צו וורוד' אות מז)

### כלות הנפש

לערך שתי שנים קודם פטירת רבי יחיאל מיכל, המגיד מזלוטשוב, היו צריכים לשמור אותו שלא תצא נשמתו מרוב דביקות בוראו, כי היה דרכו לילך אנה ואנה עד שפניו היו בוערות כמראה הלפידים. והיה דרכו לאכול סעודה שלישית בחדרו המיוחד עם כמה מבניו, ואחר כך היה הולך לבית מדרשו לומר תורה ושירות עד שגמר הסעודה שם. פעם אחת לא היה שום אדם איתו בעת הסעודה שלישית, והיה רץ אנה ואנה ואומר: "בהאי רצון אסתלק משה" ולא היה מי שיזכירו מאיזה ענין גופני. כשבתו הצדקת ראתה אותו, רצה מיד ואמרה לאחיה רבי יצחק. הוא רץ מיד אל אביו הקדוש ותפסו כדי לבלבל אותו ולהורידו מדביקותו, אך הוא כבר נסתלק מזה העולם מגודל התשוקה.

(תורת המגיד מזלאטשוב)



האומר והעושה בבית היהודי תלוי בשמירת השבת קודש.  
(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש)



כשמתפללים בשבת באריכות, רואים אלוהים במוחש!  
(רבי שלום דובער מליובאוויטש)



### 3. תפילה בשבת - תענוג!

אם נשווה את נוסח תפילת עמידה של יום חול לנוסח התפילה של שבת, נראה כי 13 ברכות הבקשות פינו את מקומן לברכה מרכזית אחת. בברכה הזאת, השונה בכל אחת מארבע התפילות, אנו מדברים על השבת ועל דביקותנו בה. בסופה של הברכה מופיעות בקשות, אך שלא כבימי החול, אנו מבקשים על צרכי הנשמה בלבד.

הנוסח השונה מבטא את השינוי הפנימי שחל בנשמה. ביום השבת אנו קרובים לה, לכן גם תוכן התפילה הוא שונה. בעל התניא מלמד אותנו על כך, דרך משל:

”וּבְזֶה יוֹבֵן מֵאֲמָרָם ז”ל: ”אֵינּוּ דוֹמָה בֵּן כֹּפֵר שֶׁרָאָה אֶת הַמֶּלֶךְ לְבֵן כֹּרֵךְ שֶׁרָאָה אֶת הַמֶּלֶךְ” (ראה חגיגה יג ע”ב). כִּי הִנֵּה בֵּן כֹּפֵר בְּהִיּוֹתוֹ בְּתַכְלִית הַשְּׁפָלוּת בְּעֶרְךָ מְלֹאכְתּוֹ בְּכֹפֵר, בְּחִרְיֵשָׁה וְזִרְעָה כו’, כְּשֶׁבָא לְעִיר הַמְּלוּכָה וְרֹאֵה גְדֻלַּת הַמֶּלֶךְ וְרֹכְבּוֹ וּפְרָשָׁיו, הִנֵּה יִשְׁתַּוְּמֵם כְּשֶׁעָה חֲדָא וְיִתְבַטֵּל מִמְּצִיאֹתוֹ מִפְּנֵי גְדֻלַּת הַהִבְדָּל שֶׁבֵּין שְׁפָלוּת עֲרֻכּוֹ לְגְדֻלַּת מַעֲלַת רוּמָמוֹת הַמֶּלֶךְ. אָבֵל בֵּן כֹּרֵךְ שֶׁרָגִיל בְּמֶלֶךְ וְאֲנָשֵׁי הָעִיר הַשְּׂרִים הַגְּדוּלִים, לֹא יִפְּלֹא בְּעֵינָיו כֹּל כֶּף רוּמָמוֹת גְּדֻלָּתוֹ.

אף בזאת יתרון מעלתו על בן כפר, בהיותו מכיר ביותר גדלות המלך, ובחינת בטולו לגביו הוא בבחינת פנימיות המלך ביותר. מה שאין בן כפר, שאיננו מכיר אלא שהמלך מברך בערך מערך שפלותו, ולא שיכיר במהות המלך...”

בן הכפר בהלם מוחלט. הפרשים, המרכבות, המדים המצוחצחים ומגדלי העיר מסחררים אותו. הוא מרגיש כל כך קטן לעומת המלך הכל-כך גדול. ממבט ראשון נראה כי בן הכפר מצוי בהתפעלות גדולה יותר מן הכרך האדיש למראות, אך מבט מעמיק מגלה לנו כי ההתפעלות הגדולה היא ירודה באיכותה.

בן הכפר כל כך מסוחרר, עד שאיננו יכול לחשוב מה עובר בראשו של המלך, מהם תפקידיהם והאם הוא ממלא אותם בהצלחה. הוא כלל לא חושב על התחומים הללו, אלא על העושר והגדולה שנחשפו בפניו. בן הכרך, לעומתו, דווקא מפני שאינו מתפעל מן ההדר, מסוגל לחשוב על “פנימיות המלך” ולהתפעל מדברים עמוקים יותר מצבע הבגדים וגודל הסוסים.

”ועל דרך כל זה יובן גם כן בעבודת ה' למטה בכנסת ישראל, שיש הפרש גדול בין ימי החל לימי השבת, בהיות שאנו אומרים בשבת ”ישבעו ויתענגו מטובך”, וכן ”אז תתענג על ה'” (ישעיה נחיד). ויש להבין, למה אין אומרים זה גם בימות החל.

אף הענין הוא, דבימי החל העקר הוא המעשה, ”היום לעשותם”, והוא הברורים, ומי שטרם בערב שבת ישמח ויתענג על ה' ביום השבת אחרי כלות המעשה הטוב.

ולכך, עקר הענין של התפלה בשבת הוא הענג שיתענג על ה', ולא העבודה, מה שאין בן בימי החל עקר הענין של התפלה הוא שפיכת הנפש וכלותה בבחינת מרירות, בכדי לעבוד עבודת ה' בכל היום ב”סור מרע ועשה טוב”.

והינו גם כן כענין הנ”ל, שאינו דומה בן כפר וכו'. בהיות שאנו אומרים בפסוקי דזמרה ובברכת יוצר אור, איך שהמלאכים והאופנים אומרים ברעש גדול, וזהו כבן כפר שראה את המלך, לפי שמתבטלים ממציאיותם כשמשגיגים התחדשות הבריאה מאין ליש. אבל בשבת - ”ישבעו ויתענגו מטובך”, כבן כפר שראה את המלך, שאינו מתבטל כל כך ברעש, אלא מתענג מזיו הוד פנימית המלך...”

בימי החול אנחנו רחוקים. זמן התפילה הוא זמן עבודה שבלב, בה אנו משתוקקים ומתגעגעים לה. הגעגועים הללו, כמו כל געגוע, מתבטאים בצביטה בלב. ההתפעלות בתפילת החול היא מכך שבכלל חשבנו על ה'. שהצלחנו להרפות לרגע את האחיזה

בעולם הזה, ונזכרנו בנוכחות של ה' בתוך חיינו. תפילה והתפעלות כאלו, מכוונות אותנו לקראת המשך היום. לאחר תפילה שכזאת, אנו דרוכים לעבוד את ה' בקיום המצוות ובהימנעות מעבירות.

כמו בן הכפר, טווח הראייה שלנו מוגבל. איננו מרגישים את הקרבה לה', אלא את הריחוק והגעגוע, ההתפעלות בתפילה גורמת לנו להיות נאמנים לה' ולעבוד את עבודתנו נאמנה. מרחוק.

לעומת זאת, תפילת השבת איננה מליאה בהתפעלות מכך שנזכרנו בה'. נוכחותו של ה' כמעט מובנת מאליה - כבן כרך שרגיל לראות את המלך והדרו. ההתרגשות בתפילת השבת היא מרבדים עדינים ועמוקים יותר, אנו מתענגים מקרבתו של הקב”ה. התוצאה של חוויה כזו, איננה מכוונת לתכלית כעשייה ועבודה, אלא לשמחה ואושר כשלעצמם.

מצאו דוגמא מתוך חייכם, למצב בו אדם שנחשף לדבר חדש, מתפעל מהצדדים החיצוניים שלו ולא מצליח לזהות רבדים עמוקים.

ממשיך בעל התניא ואומר:

”וּבְכָל זֶה יוֹבֵן מֵאֲמָרָם ז”ל, ”שֶׁמֶשׁ בְּשַׁבַּת צָדָקָה לְעֵינַיִם, כְּמוֹ שְׂכֵתוֹב (מלאכי ג, כ): שֶׁמֶשׁ צָדָקָה וּמְרַפָּא בְּכַנְפֵיהָ” (תענית ח ע”ב). דְּהִנֵּה כְּתִיב, ”כִּי חוֹלַת אֲהַבָה אָנִי” (שיר השירים ב, ה). פְּרוּשׁ, בְּהִיּוֹת כִּי בִימֹת הַחַל עֵקֶר עֲנִין הַתְּפִלָּה הוּא כְּלוֹת הַנְּפֶשׁ מִחֻמַּת הַרְחוּק מֵה', בְּבַחֲיִנַת חוֹלַת אֲהַבָה, כְּמוֹ אֲדָם שֶׁחָפֵץ וּמִשְׁתַּוְּקֵק בְּאִזְוָה דְּבַר חֲמֻדָּה וְאִינְנוּ מְשִׁיגוֹ, שִׁיחֲלָה בְּלִבּוֹ, כְּמוֹ שְׂכֵתוֹב: ”תוֹחֲלַת מְמַשְׁכָּה מְחִלָּה לֵב” (משלי יג, יב), אָבֵל בְּשַׁבַּת שֶׁהוּא מִתְעַנֵּג עַל ה', הִרִי זֶה רְפוּאָה לְחַלֵּי הָאֲהַבָה, כְּאֲדָם שֶׁהִשִּׁיג מֵה שֶׁחָשְׁקָה נִפְשׁוֹ, שִׁירְפָא חֲלֵי לִבּוֹ, כִּי מֵה שֶׁמִּתְעַנֵּג בּוֹ הוּא רְפוּאָה. וְנִמְצָא הַתְּעַנּוּג הַזֶּה רְפוּאָה, וְלֹא כְּשֶׁאֵר תְּעַנּוּג. כְּמוֹ כֵּן הָעֲנָג בְּשַׁבַּת בְּחִינַת רְפוּאָה הוּא לְכַנְסַת יִשְׂרָאֵל, לְאוֹתוֹ הַצֶּעֶר וְהַמְרִירוֹת שֶׁבִימֵי הַחַל בְּעִבְדוּתוֹ”.

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'סידור עם דא"ח' ד"ה והיה מדי חודש בחודשו)

תפילת השבת היא מענה לתפילת ימי החול. אש הכיסופים והגעגועים של ימי החול, נרגעת והופכת לנחל שקט ומענג. וכך, מוצאת הנשמה מרגוע ורפואה בתפילות השבת.

מזווית שונה מלמד אותנו השפת אמת על הייחודיות של תפילת השבת:

”עֵקֶר עֲבוּדַת הָאָדָם הוּא בְּלִבּ וּבִמְחָ. וְהַתְּפִלָּה בְּלִב. וְיִלְעָבְדוּ כָּל לִבְכֶם (ורברים יא, ג), אִיזְוֵהוּ עֲבוּדָה שְׂבִלְבָ? - זו תְּפִלָּה” (תענית ב ע”א).

כִּי יֵשׁ ב' לְכַבּוֹת: לֵב חֶקֶם, וְלֵב כְּסִיל. לְכֵן צְרִיכִין עֲבוּדָה בְּלִב, כְּדֹאִיתָא: ”לֵב בְּנֶפֶשׁ כְּמֶלֶךְ בְּמִלְחָמָה” (ספר יצירה ו, ב), וְהוּא עֲבוּדַת יְמֵי הַמַּעֲשֶׂה. וְעַל יְדֵי זֶה כְּתִיב: ”לֵב יוֹדֵעַ מֵרַת נִפְשׁוֹ” (משלי יד, י), וְצְרִיכִין לְעֲבוֹד לְמַתְקֵה זֶה הַמְרִירוֹת...

כִּי עֵקֶר הַגְּאֻלָּה בְּנֶפֶשׁ, כְּשֶׁהַנְּשָׁמָה וְהַמְחִין מְאִירִין לְאָדָם, וְאִז שֶׁקֵּטָה מִלְחַמַּת הַלֵּב וְנִעְשָׂה לֵב אֶחָד, וְעַל זֶה כְּתוּב: ”וּבְשִׁמְחָתוֹ לֹא יִתְעַרֵב זָר” (שם). כְּשֶׁנִּתְמַלֵּא בְּשִׁמְחַת הַנְּפֶשׁ, מִתְבַּטֵּל לֵב כְּסִיל.

לְכֵן בְּשַׁבַּת קֹדֶשׁ, דִּישׁ נִשְׁמָה יִתְרָה הַמְאִירָה לְנֶפֶשׁ הָאָדָם, סִטְרָא אַחְרָא עֲרֻקִית וְהַצֵּד אַחֲרָ - הַטּוֹמָא, בּוֹרְחָתוֹ, וְשַׁבַּת הוּא יוֹם שְׁמֻחָה, כְּמוֹ שֶׁאֲמָרוּ חז”ל: ”כִּיּוֹם שְׁמֻחַתְכֶם - אֵלּוֹ הַשְּׂבִתוֹת” (ספרי בהעלותך עז), לְפִי שֶׁהַנְּשָׁמָה מְאִירָה בְּאָדָם. וְהַתְּפִלָּה בְּשַׁבַּת הִיא בְּחִינַת ”תְּפִלָּה לְמִשָּׁה” (תהילים צ, א). דִּישׁ ”תְּפִלָּה לְעֵינֵי” (שם קב, א), וְהוּא תְּפִלַּת יְמֵי הַמַּעֲשֶׂה, הַתְּפִלָּה מִתּוֹךְ הַמְרִירוֹת וְהַמְלַחְמָה, וְיֵשׁ



בכוח השבת יכול האדם להגיע למידת האמת, כי שבת היא "מעין עולם הבא" שהוא "עולם האמת". (רבי פנחס מקוריץ)





תפילה מכח השתוקקות רצון הנפש להתדבק בבורא עולם, ותפילה זו היא בלי מעורבות, ולא יתערב בו זר... ואז נעשה גם הלב אחר.

(רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור, 'שפת אמת' בראשית פרשת ויגש תר"ס)

עבודת הלב שבתפילת ימי החול מפגישה אותנו עם "לב יודע מרת נפשו". אנו פוגשים את החסרים שלנו, ומצפים למתק את מרירותם. הנשמה היתירה ושמת השבת מעבירים אותנו מהתמודדות מרירה עם ה"לב כסיל" שלנו למפגש מתוק עם ה"לב חכם". התפילה משתנה בהתאם - במקום תפילה מתוך חוסר המכונה "תפילה לעני", אנו מתפללים מתוך מוחין דגדלות, תפילה של "השתוקקות רצון הנפש להתדבק בבורא עולם" המכונה "תפילה למשה".

### מזמור שיר ליום השבת

"בערב שבת גורש ויצא אדם הראשון מגן עדן, והיו מלאכי השרת קוראין עליו ואומרים: 'ואדם ביקר בל יליו, נמשל כבהמות נדמו' (תהלים מט, ג). בא יום השבת ונעשה סניגור לאדם הראשון. אמר לפניו: 'רבון העולמים! בששת ימי בראשית לא נהרג הרג בעולם, ובי אתה מתחיל! זו היא קדשתי וזו היא ברכתי, שנאמר: ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אותו!?' (בראשית ב, ב) ובזכות יום השבת נצל אדם מדינה של גיהנם. ראה אדם כחה של שבת, אמר: 'לא לחנם ברך הקב"ה את השבת וקדש אותה'. התחיל משורר ומזמר ליום השבת, שנאמר: 'מזמור שיר ליום השבת' (תהלים צב, א). רבי ישמעאל אומר: המזמור הזה, אדם הראשון אמרו ונשכח בכל הדורות, עד שבא משה וחדשו, שנאמר: 'מזמור שיר ליום השבת', ליום שכלו שבת ומנוחה לחיי העולם הבא. 'טוב להודות לה' - אדם הראשון אמר: כי ילמדו כל הדורות, שכל מי שיודה פשעיו ועוונות, נצול מדינה של גיהנם, שנאמר: 'טוב להודות לה' (תהלים צב, ג).

(פרקי דרבי אליעזר פרק י"ט)

### תפילה בלי הפסקה

כשהגיע אדמו"ר רבי יוסף יצחק מלויבאוויטש לאחר מאסרו לעיר מקלטו קוסטרומה, האריך בתפילתו ביום השבת עד לשעה שלוש-ארבע אחר הצהריים. הדבר הפליא מאוד את תושבי העיר: כולם סיימו כבר את תפילתם, אכלו סעודות שבת, ישנו וכאן יושב לו רב ועודנו מתפלל! הפליאה היתה כה עצומה עד שגם הכומר בא לראות את תפילת הרב!

(ספר השיחות)

## 4. סעודות השבת

### הנשמה אוכלת והגוף סו"ם

"ואתה דע לה, כי אכילת שבת היא כלה רוחניות, פלו קדש, ועולה למקום אחר לגמרי מן אכילת חל, ובחל אין השכינה וכל העולמות נהנין ומתברכין כי אם מברכת המוציא וברכת המזון, ובשבת הנה... השכינה וכל העולמות נהנין ומתברכין מן האכילה עצמו, ועל (זה רמז הקרא), 'וביום השביעי יהיה לכם קדש' (שמות לה, ב). פרוש, שביום השביעי אפלו ה'לכם' שהוא... אכילה ושתיה הגשמית, הוא קדש, ועולה למקום הקדש. אשר על כן, אדם צריך לשמח שמחה גדולה בשבת, ולכלי להראות בו שום עצבות ודאגה כלל, רק להתענג על ה' ולהרבות בתענוגי שבת בכל מיני תענוג, הן באכילה ושתיה הן מלבושים נאים כפי מה שיוכל, והכל לשם ה', כאמור".

(רבי חיים מצ'רנוביץ, 'סידורו של שבת' ח"א שורש ה ענף ג)

"אמר: אם מביטים על סעודת שבת בעינים גסות, אז יש ונדמה לו לאדם שסעודת שבת היא סעודה גסה".

(רבי יצחק מאיר אלטר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שיח)

סעודות השבת הן חלק מהותי מן השבת. לעומת ימי החול בהם אנו עוצרים מדי פעם "לתדלק" וממשיכים הלאה, בשבת אנו מתיישבים לסעודת קבע, כחלק ממצוות השבת. הסעודות הללו הן המשובחות בשבוע וניתנת לנו הבחירה כיצד לאכול אותן. המתבונן "בעינים גסות" יראה את ההזדמנות לזלול אוכל משובח ותו לא, אך בעיניים עדינות נוכל לזהות פה הזדמנות לפיוס בין הגוף והנשמה. אם בארוחה רגילה הנשמה מתבטאת בברכות שלפני ואחרי האכילה, קדושת סעודות השבת מביאה אותנו למצב שבו הנשמה היא שותפה פעילה להנאת הגוף, באכילה עצמה.

רבי צדוק הכהן מלובלין משווה את האכילה בשבת למצוות אכילת הקורבנות:

"ובשבת, שהוא מעין עולם הבא, הנשמה יתרה היא הנהנית מהשלש סעודות, כמו שכתוב בזהר. והאכילה היא דגמת הכהנים "שלוחי דרחמנא" ושליחי ה', ונחשב לאכילת גבה".

ומלשון הגמרא "עשה שבתך חל ואל תצטרף לבריות" (שבת קיח ע"א), ולא אמרו 'סעודת שבת כחל', משמע דעקר הרגשת קדשת השבת היא בהסעודות, וכשלא יאכל הסעודה נעשה מהשבת חל. אבל לא אמר 'עשה שבת חל', דקדשת שבת עצמו דקביעא וקיימא לא נשתנה, רק "שבתך" - הרגשת הקדשה שלך על ידי הסעודות".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פוקד עקרים' ליקוטים ד"ה סעודות)

הכוהנים, שלוחיו של הקדוש ברוך הוא, אוכלים בקדושה ובטהרה מן הקרבנות ובכך מסיימים את כפרת מביאי הקרבן. וכך גם אצלנו בסעודות השבת, הגוף מהווה שליח של ה' ושל הנשמה, לקיים את מצוות עונג שבת. הנשמה היא זו שבעצם אוכלת ואילו הגוף משמש כסכין ומזלג. זהו חידושה של השבת - הגשמיות איננה מסתירה על הרוחניות אלא מעצימה אותה.

כיצד היית מרגיש אם הייתה ניתנת לך ההזדמנות לאכול קורבן?

מצא מצבים נוספים בהם אכילה היא מצווה. באלו מן הדוגמאות תוכל להזדהות בקלות יותר עם רעיון הנאת הנשמה מן האכילה.





נסיים את הלימוד בתיעוד שיחה בין בעל התניא לנכדו, הרבי הצמח צדק מליובאוויטש, ימים ספורים לפני פטירתו:

”... וכמו ששמעתי מפיו הקדוש של מורנו ורבנו נשמתו עזן בכפר פיענא, בימים שלפני הסתלקותו בטבת תקע”ג, על ענין האכילה בשבת. ששמענו מפי קדשו כמה פעמים על פסוק ”צדיק אכל לשבע נפשו” (משלי יג, כה), שהאכילה בשבת אינה כשל חל לברר ברורים...

ושאלתי ממנו אז, מאחר שהאכילה היא מאכלים גשמיים שהם מעורבים טוב ורע, שהרי אותו הלחם והבשר מתבואה ובהמה אחת שאוכלים ממנו בחל, שמעורבים טוב ורע, פידוע, שכל הדברים שבעולם הזה מעורבים טוב ורע... אם כן איך יתכן לומר שבשבת אין מבררים הטוב מן הרע, אלא מעלים הטוב? דאם כן מה נעשה ברע שהיה במאכל?

והשיבני, שזה אינו, כי בשבת נפרד הטוב שב'נגה' ושם קבלי לדרגה של חליו, שיכולה לעלות לקדשה מן הרע שב'נגה' מערב שבת למעלה... ואם כן כל המאכלים בבוא שבת נעשים רק טוב, ולכן אין צריך לברור, אלא פונת האכילה הוא להעלות הטוב למעלה מעלה.”

(רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, 'דרך מצוותיך' מצוות לא תבערו אש זא, א)

בתהליך העיכול נפרדים החומרים החיוניים לגופנו מן הפסולת, החומרים נספגים בדם ואילו הפסולת נפלטת החוצה. במקביל לתהליך הזה ישנו גם תהליך רוחני. מאז האכילה מעץ הדעת התערבבו הטוב והרע, ובכל מאכל כשר (אשר הוא שייך לדרגה רוחנית הנקראת "נוגה") ישנו פוטציאל של עיכול רוחני נכון. כאשר אנו לומדים תורה ומקיימים מצוות מכוח האכילה, ביום חול, אנו מטים את המאכל לצד החיובי, והכוח השלילי המעורב באוכל מאבד את כוחו.

אכילת השבת איננה שותפה לתהליך המתואר. בשבת אנו מצויים בעולם שכולו טוב, לפני חטא אדם הראשון. כבר בערב שבת המאכלים משתנים, הרע שבהם נעלם לו, ולנו לא נותר אלא לפגוש את הטוב ללא תערובות.



הנפש היתירה לא הולכת לגמרי עד אחר סעודת מלווה מלכה.

(רבי חיים ויטאל)



## זמירות שבת

”בששת ימי המעשה נאמר ”ויהי ערב ויהי בקר” (בראשית א, ה), כי יש בהם שתי בחינות - טוב ורע. שכל העבודות של ימות החל, אף כי טובים ונכוחים המה, בכל זאת אינם באמת ובתמים, לפי שבאים ממאכלים גשמיים. ולכן אין אומרים בחל שירות ותשבחות כמו בשבת, כי איך יערב ילוד אשה, ואדם איך יזכה לשבח ולפאר את פני המלך המהלל בתשבחות? אבל בשבת 'שכינה מדברת מתוך גרונו', ולכך מתר ומצנה להרבות בשירות ותשבחות.”

(רבי מנחם מענדל מרימנוב, 'מנחם ציון' פרשת המז)

\*\*\*

”היה רבי נחמן מברסלב אוהב מאד את העבודות הפשוטות של סתם בני אדם, האנשים הפשוטים הקשרים... והיה מזוהר ומזכיר אותנו כמה פעמים, לומר זמירות בשבת ובמוצאי שבת, או שאר עבודות פשוטות. כי עקר היהדות הוא בפשיטות ובתמימות גמור, בלי שום חכמות. וגם הוא בעצמו, זכרונו לברכה, כל ימיו היה מזמר זמירות הרבה בכל שבת ושבת ובמוצאי שבת.”

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן ח"ב תורה קד)

## הרהור תשובה

החיד"א התארח פעם אצל תלמיד הבעש"ט, רבי יעקב יוסף מפולנאה בעל התולדות יעקב יוסף. בליל שבת, לפני הקידוש, ביקש התולדות מהחיד"א שיאמר דבר תורה מרבו, האור החיים הקדוש. אמר החיד"א: "רבי אמר, שאמירת 'יום השישי ויכולו' היא בגדר אמירת עדות על בריאת העולם, ועד צריך להרהר בתשובה לפני שמעיד." התולדות החזיק את הכוס של הקידוש בידו, ומרוב התפעלות נפל הכוס מידו. הוא נכנס לחדרו ושהה שם מספר שעות, ורק לאחר מכן יצא וקידש על היין.

(רזא דשבת - הרב פרידמן)

## לפני מי אתה עומד

חסידי מספרים על רבי נחום מצ'רנוביל שפעם אחת הגישו לו בשבת את כוס היין לקידוש, אך הוא רעד כולו מרוב התרגשות עד שנשפך היין. מלאו את הכוס פעם שניה, ושוב נשפך היין, וכך אירע כמה פעמים, עד שהתגבר רבי נחום על רעידת ידיו וקידש על היין. כששאלוהו אחר כך לפרש הדבר, השיב: "כאשר הגישו לי את הכוס, התחלתי להתבונן לפני מי אני עומד ומקדש, ונפלה עלי יראה גדולה וכל גופי רעד.”

(רשימות דברים - הרב חסידים)

## תבלין של שבת

באחד מערבי השבתות, בשנות גלותם של הגאון רבי לוי יצחק שניאורסון ורעייתו הרבנית חנה (הוריו של הרבי מליובאוויטש) במדינת קזחסטאן, הגיעו הדלות והרעב בביתם למצב כזה שלא היה בבית מאומה, פשוטו כמשמעו. לא היתה שום אפשרות לעשות קידוש ולטעום משהו במשך השבת. בליל השבת היתה הרבנית בצער גדול. היא ידעה שגם בעלה יודע את המצב, אך לא היה לאל ידה להושיע. הרב סיים את תפילת קבלת שבת וערבית, השולחן היה ריק, והרבנית לא ידעה את נפשה. אך כשהרימה את עיניה, נדהמה לראות את בעלה מתהלך בחדר שקוע בשרעפיו, כולו קורן מאושר, ומפזם בלשון חז"ל (שבת קיט ע"א) "תבלין אחד יש לנו ושבת שמו..."

(רזא דשבת - הרב פרידמן)

## 5. הייתה שבת, ועכשיו מה!?

"במוצאי שבת הוא כמו שמשליכים אותו מאגרא רמא לבירא עמקתא ומגג גבה לבור עמקו. ומטעם זה אומרים במוצאי שבת קדש הפסוק "הנה אל ישועתי אבטח ולא אפחד" (ישעיה יב, ב), ואין אומרים 'אל תירא' אלא למי שמתירא, שאז נופל פחד על האדם כשרואה שיוצא מקדשת השבת לימי החל".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' דברים אות יז)

היינו מלכים ליום אחד.

עם צאת השבת אפשר לפחוד מליפול חזרה אל ימי החול. הדבר הראשון שאנו עושים הוא לומר פסוקי חיזוק, המזכירים לנו כי ה' איתנו תמיד. לא רק אנחנו יוצאים מן השבת אל ימי החולין, גם הקדוש ברוך הוא צועד עמנו לאורך כל הדרך. ובסוד בסוד אפשר לגלות על... גם השבת מצטרפת למסע!

"בכל ימות החל יש בהם הארה מעין שבת בתוך התפלה, וכמו שכתוב בפרי עץ חיים, ששלישת ימים הראשונים מקבלים משבת העבר, ונקרא (פסחים קו ע"א) "בתר שבתא" ואחרי השבת, ושלישת הימים האחרונים מקבלים משבת הבא, ונקרא "קמה שבתא" ולפני השבת. וזהו סוד חלין שנעשו על טהרת הקדש. ועל פן אומרים "ברוך המבדיל בין קדש לחל"; כי הבדלה זו, עם פי הוא העולם, מכל מקום הוא ברכה והמשכה ממש. שהרי דרך ההעלם מאיר הקדש של שבת, והוא פעולה שיהיה בטול היש בחל, ועל ידי זה יהיה עוד שבת בשבעה ימים שאחר כך. ולכן אין הבדלה אחר יום שלישי, מפני שאז ההארה משבת הבא, ולא משבת העבר".

(רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, 'הצמח צדק', 'דרך מצוותיך' מצוות מילה)

שבת לא עוזבת אותנו אף פעם. עד יום שלישי אנחנו ניזונים מכוח השבת שהייתה, ומיום רביעי אנחנו כבר 'מריחים' את השבת המתקרבת.

כפי שמבואר במקומות רבים, כל ברכה מברכה ומושכת חיות ושפע. בברכת הבדלה מתרחשים שני דברים סותרים. מצד אחד תוכן ההבדלה הוא להבדיל ולחתוך בין השבת לימי החול. אך מצד שני, ההבדלה ממשיכה קדושה ושפע, היא פותחת צינור מן השבת אל ימי החולין וטומנת בהם טעם של שבת. את הטעם הזה אפשר לחוש בכל יום בתפילה. כשאנחנו מתפללים, יש לנו הזדמנות להתרומם טפח מעל הקרקע, לנוח לכמה דקות ממרוץ החיים ולנשום אוויר של נשמה ושל שבת.

"תכן הפנימי דברכת הבדלה, שענינה להמשיך קדשת שבת תוך ימי החל שלאחרי זה. שבה מוכן בפשטות לשון חז"ל שהובא ברמב"ם: "קדשהו בכניסתו וקדשהו ביציאתו" (ספר המצוות, מצות עשה קנה), שיש לפרשו גם כפשטות משמעות הלשון, ענין של המשכת קדשה. כלומר, כמו שעל ידי הקדוש "בכניסתו" ממשכים קדשת שבת, על דרך זה תכן "קדשהו ביציאתו" הוא לא רק הזכרת מעלתה וקדשתה של שבת בעת יציאת השבת, אלא המשכת קדשת שבת ביציאתו בזמן שלאחרי זה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק ל"א יתרו שיחה ב)

מקור מצוות קידוש והבדלה מצוי באותו הפסוק: "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כח). את הקידוש אנו עושים בליל שבת, עם הגב לימי החול ועם הפנים לשבת. כעת, בעמדנו במצב ההפוך, הזכירה הזאת נותנת לנו את הכוח לזכור את השבת בכל יום.

את החיבור בין השבת היוצאת לימי החול הנכנסים ובאים, אנחנו פועלים דרך הסעודה הרביעית, סעודת מלווה מלכה.

"לעולם יסדר אדם שלחנו במוצאי שבת, כדי ללוות את השבת".

(שולחן ערוך אורח חיים סימן ש סעיף א)

"ועל דרך זה היא קדשת השבת: אחר שנקבעה ביחוד הגמור בלב לפי שעה דשבת, אינה נתקת עוד לגמרי גם בחל, שהוא שומם הקדשה הגמורה, שעדיין הרשימו והרשם נשאר.

וסעודת מלווה מלכה הוא על דרך סעודת 'אסרו חג', שהוא לאסור ולקשר קדשת החג להיות יחד עם שאר ימי השנה ובקשר אחד, כדי שיהיה בהם שיכות לאותה קדשה שקלטו בחג. וכן השבת עם ימי המעשה. ועל פן צריך לזכרו בכל יום, להרגיש גם בהם הרשימו דקדשת שבת. שעל ידי הרשימו הנשאר בו מקדשת שבת העבר, הוא יכול לעשות הכנה בקרבו לקבל קדשת שבת הבאה ביתר שאת, וכן על דרך זה להיות מוסיף והולך בכל ימי חיינו. ואשרי הזוכה לכה, ולטעום בלב באמת ככל האמור".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' ח"א קדושת שבת מאמר רביעי)

לסעודת מלווה מלכה במוצאי שבת תפקיד חשוב בחיבור ימי החול אל השבת. השבת עדיין טרייה בקרבנו, ולמרות שאנו מצויים ביום חול (מוצאי שבת הוא כבר ליל ראשון) אנו עורכים סעודה ששייכת לשבת. מן הסיבה הזאת כתוב בספרים שלא לפשוט את בגדי השבת עד לאחר מלווה מלכה.

כמו בקבוק בושם שהוצא מן החדר אבל משהו נשאר, גם השבת מותירה בנו 'רשימו'. הרושם הזה מתעצם בנו דרך הסעודה, נספג וממשיך לחלחל בקרבנו במשך השבוע, ונותן לנו את היכולת להתכונן לשבת הבאה ברמה גבוהה יותר.

במוצאי שבת, בעודך לבוש בבגדי השבת, כתוב לעצמך זמנים קצוצים בהם במשך השבוע תיזכר בשבת. עקוב אחריהם במשך השבוע. ביום שישי, לפני כניסת השבת, לבש את בגדי השבת ושב עם אותו הדף. נסה לשחזר לעצמך את הזמנים המיוחדים הללו.

### צאת הנשמה

פעם אחת היה שובת הבעל שם טוב בשבת בכפר אחד עם מנין שלו. ובהגיע עת הסעודה שלישית גם אדון הכפר קיבץ כמה אנשים הכפרים וישב ואכל ושתה עימהם בזמירות שירות ותשבחות. וראה הבעש"ט זצ"ל שהוא מקובל מאד למעלה. וקראו אחר הסעודה ושאל אותו, "מאיזה טעם אתה עושה זה, לבזבז כל כך על סעודה שלישית?" והשיב, "הנה שמעתי העולם אומרים 'תצא נשמתי בין אנשים מישראל', והנה שמעתי שבשבת יש לכל אחד מישראל נשמה יתירה ובמוצאי שבת יצאה ממנו, ואמרתי גם אני 'תצא נשמה יתירה שלי בין אנשים מישראל', על כן אני מאסף אנשים מישראל". ונהנה הבעל שם טוב מאוד מדברי האיש.

(כתר שם טוב)



אליהו יושב בכל מוצאי שבת קודש תחת עץ החיים וכותב זכויותיהם של ישראל. על כן ראוי לכל מי שיש לו שייכות של תשוקה לרזי תורה, שהיא מדת גילוי אליהו, שבכל מוצאי שבת קודש יעשה גם הוא כמעשיו של אליהו, ויעסוק בזכויותיהם של ישראל.

(הרב קוק)



מקובל שלספר סיפור מהבעל שם טוב במוצאי שבת זה סגולה לפרנסה. ואמר על כך אדמו"ר מהר"ש שלוש 'לאו דוקא': א. לאו דוקא במוצאי שבת, אלא בכל עת. ב. לאו דוקא מהבעל שם טוב, אלא מכל צדיק. ג. לאו דוקא לפרנסה, אלא לכל הענינים.

(שמועות וסיפורים)



## תולדות המחברים:

**ה'אור החיים'** – רבי חיים בן עטר. נולד בשנת תנ"ז (1696) והסתלק בט"ז בתמוז תק"ג (1743). נולד בעיר סאלי שבמרקו. על אף המרחק הגאוגרפי ישנם סיפורים וציונים שונים על הקשר בינו ובין הבעל שם טוב ותורת החסידות. נפטר בגיל צעיר, אחרי שעלה לארץ ישראל שלוש שנים לפני פטירתו, וייסד ישיבה בירושלים.

**הבעל שם טוב** – רבי ישראל בעל שם טוב. נולד ב"ח אלול תנ"ח (1698) בעיירה אוקופ שבאוקרינה, והסתלק בחג השבועות תק"כ (1760). הבעל שם טוב הוא מייסד ומחולל תנועת החסידות.

**המגיד ממעזריטש** – רבי דב בן עמר ממעזריטש, תאריך לידתו לא ידוע, הסתלק ב"ט בכסלו שנת ה'תקל"ג (1772). אחר פטירת הבעש"ט נבחר המגיד כרצון רבו לממלא מקומו, ותחת הנהגתו גדלה תנועת החסידות והתרחבה מאוד.

**רבי מנחם נחום מצ'רנוביל** – רבי מנחם נחום נולד בשנת ת"צ (1730), והסתלק ב"א חשוון תקנ"ח (1979). היה תלמידם של הבעל שם טוב ולאחר מכן של המגיד ממזריץ', וספרו 'מאור עיניים' הוא מספרי החסידות החשובים.

**רבי לוי יצחק מברדיצ'וב** – רבי לוי יצחק נולד בשנת ת"ק (1740) והסתלק בשנת תק"ע (1810). היה אחד מגדולי תלמידי המגיד ממזריץ', והיה מפורסם באהבת ישראל המיוחדת שלו.

**רבי שניאור זלמן מליאדי** – האדמו"ר הזקן, 'בעל התניא והשוע' רבי שניאור זלמן נולד בעיר ליוז'נה שברוסיה, ב"ח אלול שנת תק"ה (1745), והסתלק בכ"ד טבת תקע"ג (1813). ייסד שיטה מיוחדת בחסידות, לה קרא 'חב"ד' – 'חכמה, בינה, דעת', ועיקרי תורתו מופיעים בספרו הידוע והחשוב, ספר ה'תניא'.

**רבי מנחם מענדל מרימנוב** – רבי מנחם מענדל נולד בשנת תק"ה (1745), והסתלק ב"ט אייר תקע"ה (1815). היה מתלמידי הקרובים של רבי אלימלך מליז'נסק, ולאחר פטירת רבי אלימלך דבקו בו אלפי חסידים והיתה לו השפעה רבה בעולם החסידות.

**בעל ה'מאור ושמש'** – רבי קלונימוס קלמן הלוי אפשטיין מקראקא. נולד בשנת ה'תקי"א (1751) והסתלק בא' בתמוז ה'תקפ"ג (1823). היה תלמיד מובהק של רבי אלימלך מליז'נסק ומפורסם למקובל גדול. ספרו 'מאור ושמש' על התורה, נחשב כספר חסידות חשוב ואף הודפס במהדורות שונות בתוך החומשים.

**רבי חיים מצ'רנוביץ** – רבי חיים נולד בשנת תק"ל (1770) והסתלק בכ"ז בכסלו תקע"ז (1815). היה מתלמידי של המגיד מזלאטשוב וחיבר כמה ספרי חסידות חשובים, ובכללם: 'באר מים חיים' על התורה, ו'סידורו של שבת'. בסוף ימיו עלה לארץ ישראל והתיישב בצפת ובה נפטר.

**רבי נחמן מברסלב** – רבי נחמן נולד בא' ניסן תקל"ב (1772) בעיירה מז'יבוז' שבאוקרינה, שבה התגורר הבעל שם טוב, אבי-סבתו, והסתלק ב"ח תשרי תקע"א (1810). רבי נחמן הנהיג שיטה מיוחדת בחסידות. ספרו המרכזי הוא הספר 'ליקוטי מוהר"ן'. מנוחתו כבוד בעיר אומן.

**ה'בני יששכר'** – רבי צבי אלימלך שפירא מדינוב. נולד בשנת תקמ"ג (1783) והסתלק ב"ח בטבת תר"א (1841). ה'בני יששכר' נקרא על שם דודו הגדול רבי אלימלך מליז'נסק. היה תלמידם של החוזה מלובלין ורבי מנחם מענדל מרימנוב. מפורסם כגאון בנגלה ובנסתר וחיבר ספרים רבים.

**ה'צמח צדק'** – רבי מנחם מענדל שניאורסון. נולד בכ"ט אלול תקמ"ט (1789), והסתלק ב"ג ניסן תרכ"ז (1866). האדמו"ר השלישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד. אמו נפטרה בהיותו בן שלוש, והוא גדל על ברכי סבו הגדול – רבי שניאור זלמן מליאדי.

מלבד גדולתו בחסידות היה ידוע בגאונותו בנגלה, והוא נקרא 'צמח צדק' על שם ספר תשובותיו בהלכה.

**רבי חיים מצאנז** – רבי חיים הלבפשטאם. נולד בשנת תקנ"ז (1797), והסתלק בכ"ה ניסן תרל"ז (1876). היה אחד מהגאונים בנגלה ומגדולי האדמו"רים בדורו. ספר השו"ת שלו 'דברי חיים' נחשב כספר פסיקה חשוב. מייסד שושלת חסידות צאנז.

**החידושי הרי"מ** – רבי יצחק מאיר אלטר מגור. נולד בשנת תקנ"ט (1799) והסתלק בכ"ג אדר תרכ"ג (1866). היה גאון אדיר, חריף ובקי ובצעירותו היה ידוע כ'עילוי מוורשא'. בתחילה היה קרוב למגיד מקוז'ניץ, ולימים נעשה תלמידם המובהק של רבי שמחה בונים מפשיסחא ורבי מנחם מענדל מקוצק. מייסד שושלת חסידות גור.

**רבי צדוק הכהן מלובלין** – רבי צדוק הכהן רבינוביץ' מלובלין. נולד בכ"ב שבט תקפ"ג (1823), והסתלק בט' אלול תר"ס (1900). היה ידוע כגאון גדול בנגלה ובנסתר, אשר כתב חידושים וספרים רבים. היה מחסידי איז'ביצה ולאחר פטירתו של רבי יהודה לייב אייגר מלובלין, נענה להפצרות החסידים וקיבל על עצמו את עול ההנהגה.

**ה'בן איש חי'** – רבי יוסף חיים נולד בכ"ז באב תקצ"ד (1834) והסתלק ב"ג אלול תרס"ט (1909). היה גאון אדיר ומקובל גדול. הנהיג את קהילת בגדאד במשך כחמישים שנה, והיתה לו השפעה אדירה על כלל יהודי עיראק וארצות המזרח. כתב ספרים רבים ונקרא על שם ספר דרשותיו הכולל הלכה ונסתר – 'בן איש חי'.

**ה'שפת אמת'** – רבי יהודה אריה לייב מגור. נולד בערב ר"ח אייר תר"ז (1847), והסתלק בה' שבט תרס"ה (1905). בעודו ילד נתייתם מאביו ונתחנך על ברכי סבו הגדול, בעל חידושי הרי"ם, ולימים מילא את מקומו. בימיו התעצמה מאוד חצר גור.

**ה'שם משמואל'** – רבי שמואל בורנשטיין מסוכצ'וב. נולד בשנת תרט"ז (1856), והסתלק בכ"ד טבת תרפ"ו (1926). היה האדמו"ר השני בחסידות סוכצ'וב. תורותיו ובעיקר ספרו 'שם משמואל', תפסו מקום מרכזי בארון הספרים החסידי.

**הרבי הרש"ב** – רבי שלום דובער שניאורסון. נולד בכ' חשוון תרכ"א (1860), בעיירה ליובאוויטש, והסתלק בב' ניסן תר"פ (1920). היה האדמו"ר החמישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד ונחשב למסביר הגדול של תורת חב"ד.

**הרב קוק** – רבי אברהם יצחק הכהן קוק. נולד בשנת תרכ"ה (1865) בגריבה שבלטביה, והסתלק בג' אלול תרצ"ה (1935). היה הרב הראשי האשכנזי הראשון של ארץ ישראל, ובעל השפעה מרכזית בתולדות היישוב החדש שבארץ ישראל. הרב קוק היה מהוגי הדעות הגדולים בדור האחרון.

**הרבי מפיסצנה** – רבי קלונימוס קלמיש שפירא. נולד ב"ט אייר תרמ"ט (1889), ונרצח על קידוש השם בד' חשוון תש"ד (1943). הנהיג חסידות גדולה בפולין, והמשיך באורח מופלא להנהיג את חסידי לעבודת ה' ואמונה, גם בימי השואה הנוראים בגטו ורשה.

**הרבי מליובאוויטש** – רבי מנחם מענדל שניאורסון. נולד ב"א ניסן תרס"ב (1902), והסתלק בג' תמוז תשנ"ד (1994). האדמו"ר השביעי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד. בשנות הנהגתו התעצמה חסידות חב"ד לממדים אדירים. חסידיו ושלוחי הרבים מפיצים יהדות ואת תורת החסידות בכל רחבי תבל.

**הרבי מסלונים** – רבי שלום נח ברזובסקי מסלונים. נולד ב"ד באב תרע"א (1911), והסתלק בז' אב תש"ס (2000). שיקם וביסס את חסידות סלונים בארץ ישראל, אחרי שזאת יהודי אירופה. דברי תורתו מובאים בסדרת הספרים 'נתיבות שלום'.





## על אהבתך

על אהבתך אשתה גביעי  
שלום לך שלום יום השביעי  
ששת ימי מעשה לך כעבדים,  
אם אעבוד בהם אשבע נדודים.  
כלם בעיני הם ימים אחרים,  
מאהבתי בך יום שעשועי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

אצא ביום ראשון לעשות מלאכה,  
לערוך ליום שבת המערכה,  
כי האלהים שם שם הברכה,  
אתה לבר חלקי מכל יגיעי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

מאור ליום קדשי מאור קדושי,  
שמש וכוכבים קנאו לשמשי,  
מה לי ליום שני או לשלישי,  
יסתיר מארתיו יום הרביעי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

אשמע מבשר טוב מיום חמישי,  
כי מחרת יהיה נפש לנפשי,  
בקר לעבדתי - ערב לחפשי,  
קרוא אלי שלחן מלכי ורעי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

אמצא ביום ששי נפשי שמחה,  
כי קרבה אלי עת המנוחה,  
אם נע ונד - אלך למצא רוחה,  
ערב ואשכח כל נודי ונועי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

מה נעמה לי עת בין השמשות,  
לראות פני שבת, פנים חדשות,  
באו בתפוחים, הרבו אישיות,  
זה יום מנוחי, זה דודי ורעי.  
שלום לך שלום יום השביעי.

(רבי יהודה הלוי)

## י-ה אכסף

יה אכסף נעם שבת  
המתאמת ומתאחדת בסגלתך  
משך נעם יראתך לעם מבקשי רצונך  
קדשם בקדשת השבת המתאחדת בתורתך  
פתח להם נעם ורצון לפתוח שערי רצונך:  
היה הנה שמור שומרי ומצפים שבת קדשה  
כאיל תערג על אפיקי מים בן נפשם תערג  
לקבל נעם שבת המתאחדת בשם קדשה  
הצל מאחרי לפרש מן השבת  
לבילתי תהיה סגור מהם  
ששה ימים המקבלים קדשה משבת קדשה  
וטהר לבם באמת ובאמונה לעבדה:  
ויהיו רחמיך מתגוללים על עם קדשה  
להשקות צמאי חסדה מנהר היוצא מעדן  
לעטר את ישראל בתפארת המפארים אותך  
על ידי שבת קדשה  
כל ששה ימים להנחילם נחלת יעקב בחירה:  
השבת נעם הנשמות והשביעי ענג הרוחות  
ועדן הנפשות להתעדן באהבתך ויראתך  
שבת קודש נפשי חולת אהבתך  
שבת קודש נפשות ישראל בצל כנפיה יחסיון  
ירוין מדשן ביתה:

(רבי אהרן מקרלין)